

خطیب جمعه تهران: مواضع مسئولان در باره مسائل ارزی ودفاعی ستودنی است



سرویس سیاسی – اجتماعی: خطیب جمعه تهران انتقاد از کسانی که به دنبال تئوریه و گسترش بد، شل و بی حیایي در جامعه هستند، افزود: گناه کسانی که به دنبال ترویج و تئوریزه کردن بی حیایی در جامعه هستند، بدتر از بدحجاب ها و بی حجاب‌ها ست.

به گزارش ایرنا، آیت الله سید احمد خاتمی در نماز جمعه تهران افزود: متأسفانه در هفته های اخیر شاهد دو جریان یکی ترویج بد، شل و بی حیایی هستیم و دیگری جریانی که می خواهند آن را ترویج و تئوریزه کند. قانون حجاب اجباری را زیر سوال می برد و این جماعت از قدرت پیدا کنند می گویند که حتی حجاب اختیاری هم نه، آنچنان که کعبه عشق آنها اروپا این گونه است، صحبت، صحبت حجاب اجباری و غیر اجباری نیست، صحبت، صحبت قانون خلدست و همه فقها بدون تردید می گویند حجاب از ضروریات دین است

خاتمی در بخش دیگری از سخنانش گفت: بانک مرکزی با بخشنامه ای ثبت سفارش با دلار آمریکا را ممنوع کرد که این کار هم بسیار خوب است و ما آن را دوست داریم.یکی دیگر از ارزش های کشور، استانداردی در برابر آمریکا ست و این موضوع ستودنی مسئولان است.

خطیب جمعه تهران اظهار داشت:همچنین یکی از مسئولان اخیرا گفته است ما در عرصه دفاعی از هیچ کسی اجازه نمی گیریم. این موضوع ستودنی است و ما همین را دوست داریم.

وی همچنین با بیان این که رهبر انقلاب با مسئله فراوان، حاطرات جایزانه و آزادگان و خانواده های شهدا را می خوانند، افزود: رهبری خاندان و تقربط آن می خوانند که به مردم بگویند که باید از ارزش ها تجلیل کرد.

خاتمی در ادامه با اشاره به برگزاری مراسم بزرگداشت تالش های سرادر سلیمانی گفت: تجلیل از این سرباز انقلاب تجلیل از ولایت پذیری، فداکاری و شهادت است و هر چقدر زار و دل تجلیل کنیم، کاری مستند است.

امام جمعه وقت تهران سپس با تاکید بر برخورد قاطع با افشانشانگران حادانه خیانت با سلاطین دانش، اینک سخنن همه مردم زبان به مسئولان این است که جریانیکاران مستحق اند مجازات هستند.

وی با بیان این که دستگناه قضایی به سرعت کفیرخواست این کشور است، گفت: است، است، آنها می خواهیم روند رسیدگی زیاد طول نکشد و این جایکاران به

امام جمعه قم: مدیران و مسئولان از اشتباهات خود عذر خواهی کنند

سرویس شهرستان‌ها: مدیران و مسئولان باید از اشتباهات خود عذرخواهی کنند، البته مدیران باید به گونه‌ای عمل کنند که اصلا نیازی به عذرخواهی نباشد. همدانگونه که پیامبر اکرم اسلام (ص) فرمودند: «کاری نکنید که مجبور به عذرخواهی شوید»

امام جمعه قم در خطبه‌های نماز جمعه این شهر که در مصالای قدس برگزار شد، اضافه کرد: رعایت تقوا در اعمال سه مرحله دارد: شروع عمل، هنگام عمل و پایان عمل و ملازم تقوا بودن در هر سه مرحله لازم و ضروری است.

آیت‌الله سلیم‌محمد سعیدی ادامه داد: مسلمانان نباید با فکر حربی که قصد ضربه زدن به اسلام و دشمنی دارند، دوستی یا حتی مهربانی کنند؛ محبت و دوستی که در آیت قرآن برای فکر بیان شده با مرتبط با فکاری است که متخاصم نیستند و اقدامی علیه مسلمانان انجام نمی‌دهند.

توبت آستان قدس حضرت فاطمه معصومه(س) گفت: فردی که از انتشار حرف، نوشته یا سندی در صدد بی‌آبرو کردن کسی باشد، خداوند آن شخص را تحت لایهٔ شیطانی قرار می‌دهد اما شیطان نیز ولایت چنین شخصی را نمی‌پذیرد، چراکه این صفت گمراه شده است و تیزی نیست که شیطان او را گمراه کند.

وی با اشاره به سالروز ورود امام حسین(ره) به قم اضافه کرد: ایشان کمتر از یک ماه پس از ورود به تهران، به شهر قم بازگشتند و ادامه حیات طیبی را طبق سنت علما و مراجع بزرگ به مانند در تهران ترتیب دادند.

آیت‌الله سعیدی با اشاره به سالروز وفات حضرت ام‌البین(س) گفت: روز ۱۳ جمادی‌الثانی سالروز وفات حضرت ام‌البین(س)، همسر بزرگوار

صرافی های تضامنی به سامانه نیما

متصل می شوند

نظام یکپارچه معاملات ارزی (نیما) که از ۲۸ بهمن به صورت آزمایشی از خود را در ثبت سفارش و از طریق صرافی های منتخب بانکی آغاز کرده بود، یزودی با برگزاری جلسات توجیهی و آموزشی برای صرافی‌های تضامنی، آنها را هم به سامانه نیما متصل خواهد کرد.

به گزارش روابط عمومی بانک مرکزی، با آغاز به کار آزمایشی سامانه نیما، بانک مرکزی بر برگزاری جلسات توجیهی و آموزشی برای صرافی‌های بانکی و اتصال آنها به نظام یکپارچه معاملات ارزی فرایند تأمین ارز به صورت سیستمی را شروع کرد.

با پیوستن تدریجی صرافی های تضامنی (غیربانکی) یکی دیگر از بازیگران اصلی بازار ارز از خدمات سامانه نیما بهره مند خواهد شد.

همچنین همزمان با بانک مرکزی، وزارت صنعت، معدن و تجارت با همکاری سازمان توسعه جلسات توجیهی و آموزشی برای بازرگانان هم برگزار می کند، به این ترتیب بازرگانان بازار ارز کشور به صورت تدریجی به نظام یکپارچه معاملات ارزی متصل می شوند تا بازرگانان ارز در کنار یکدیگر قرار گیرند و گامی موثر در تشکیل بازار منسجم ارزی برداشته شود.

صرافی ها می توانند با استفاده از سامانه نیما تقاضاهای خرید یا فروش ارز از سراسر کشور را به صورت برخط مشاهده و با ارائه پیشنهادت، دسترسی بیشتری به مشتریان بالقوه داشته باشند.

— ما نیازمند یک فعالیت متمرکز در قالب تأسیس یک مرکز

ملی برای انجام مطالعات آب هستیم که البته بحثهای مرتبط با آن

ما سازمان برنامه و بودجه طرح شد.

—بایستی توان خود را به کار بگیریم تا سازوکار کارگروه ملی سازگاری با کم آبی به عنوان منصوبه هیات وزیران جواب دهد.

براساس همین سازوکار می توانیم اختیاری را به استانها تفذیل کند و اگر ظرفیت برنامه‌ریزی، تولید راهکار و آینده نگری کافی وجود

داشته باشد ما در سطح استانها قادر خواهیم بود برخی از مسائل

— برای مدیریت موثر آب به دنبال ایجاد ائتلاف نخبگانی از

نسل‌ها و رشته‌های مختلف هستیم.

—سه افزود: روابط عمومی وزارت نیرو، این مطالب را رضا اردکانیان وزیر نیرو در نخستین اجلاس «هم‌اندیشی با متخصصان

علوم آب و محیط زیست» که با هدف تعامل موثر وزارت نیرو و

صاحب نظران حوزه آب و محیط زیست در پژوهشگاه نیرو برگزار

شد. اعلام کرد.

وی افزود: تاکید من بر گزاره‌هایی است که به طور جدی محور و مدار کار وزارت نیرو برای مدیریت آب در دوره جدید خواهد بود و این فرصتی است تا کسانی که مدعغه توسعه پایدار را دارند از جمله نیزه‌های جوان پژوهشگر بتوانند به نحوی موثرتر فعالیت کنند. اردکانیان با اشاره به برنامه‌های ارائه شده به مجلس به عنوان نقشه راه وزارت نیرو گفت: در هفته گذشته پیشنهاد کارگروه ملی سازگاری با کم‌آبی مصوب شد که این کارگروه آغاز دوره نسبتا جدیدی در مساله آب کشور است. در این دوره، از ذکر برخورد با شرایط کم‌آبی و خشکسالی که در افکار عمومی به عنوان دوره‌های کرامت‌امدت و باز زمانی محدود متناذر می‌شود، پرهیز شده و این کارگروه بدون محدودیت زمانی فعالیت خواهد کرد.

وی ادامه داد: در این کارگروه از تقسیم‌کردن موضوع آب

به منظور ساده‌سازی به بخش‌های مختلف و خلاصه شدن آن به عنوان مأموریت سازمانی برای هر دستگاه پرهیز می‌شود تا علما همه‌ی ذی‌نفعان در سازمان دولت تعریف شوند و در این وضع تصمیم‌گیری‌ها یکپارچه‌شود.

این عضو کابینه دولت با بیان اینکه مسئولیت سنگین مدیریت آب کشور، فقط با همکاری و همراهی صاحبانظران و دستگاه‌های اجرایی میسر است، ادامه داد: این اجلاس نه برای ارائه نمایش هنرمندی که متخصصان و نه برای حل تمامی مسائل آب کشور در یک روز و نه برای گرفتن همه ایده‌ها برگزار می‌شود، بلکه ایجاد زمینه‌ای برای گفتگو، اعتمادسازی میان متخصصان، تقویت رویکرد بین رشته‌ای در زمینه آب و شکل دادن به ائتلافی از نخبگان از نسل‌ها و رشته‌های مختلف در زمینه آب است.

وی اظهار داشت: امروز دور هم جمع شدیم تا فضایی را برای گفتگوی موثرتر درباره آب و طراحی کاری میان رشته‌ای و ایجاد ارتباط بین متخصصان فراهم کنیم و زمینه مشارکت جویی و تبادل‌نظری وزارت نیرو و مجموعه های تخصصی را برای حل

مساله آب با اشتراک بگیریم.

وزیر نیرو افزود: می‌خواهیم که فاصله میان وزارت نیرو و اجتماع متخصصان آب و محیط زیست و همه علوم موثر در این زمینه کاهش یابد و ایده‌های موثر برای تقسیم کار، به مجموعه‌ی دانش را جریان

کنیم و به سطحی بالاتر از اعتماد و همکاری برسیم.

وی همچنین در جمع بندی نتایج این اجلاس خواستار اجتناب از تقسیم مسئله واحد آب شد و افزود: اگر بنا تا تدبیر، هوشمندی و

خود را صرفا نه در قالب جمع حاضر بلکه سایر انضباط‌های موجود در عرصه علم، پژوهش و تجارب اجرایی لازم که با یکدیگر مغلط می‌تواند، حل و فصل این موضوع راهنمایی برای توسعه کشور در

سایر زمینه‌ها باشد.

اردکانیان تصریح کرد: به همین سبب امروزه در دنیا به ویژه در مناطق خشک و نیمه خشک این بار وجود دارد که نوع مدلی که کشورها و حکومت‌ها برای حکمرانی و حل و فصل مسائل آب انتخاب می‌کنند به نوعی عرصه سطح توسعه بافتگی آن دولتها

اخبار داخلی

بوده است.

وی تاکید کرد: در این بین بخش‌های مختلف می‌توانند صرفا بر

کوتاهی‌ها و نگرانی‌ها مبنی بر تغییر یا در حاشیه امر قرار

دادن خود و درگیر نکردن خویش، از موضع صرف انتقاد یا مسئله برخورد کنند یا اینکه گذشته چراغ راه آینده باشد و با درک ابعاد

وسیع این موضوع بنا بر یک هم آفرینی جدی و هوشمندانه گذشته‌

شود و به سمت حل مسئله حرکت کنیم.

وزیر نیرو خطاب به حاضران در این هم‌اندیشی گفت: اگر

این جمع حاضر و جمع‌های این چنینی که با توجه به خاصیت چند انضباطه بودن آب و جمع‌های دیگری که می‌توانند به آن اضافه شوند، حرکتی را در سطح ملی به صورت نظام مند و با برنامه شروع نکنند و توجه جدی به کمبود فرصت و زمان نداشته باشند، مطمئنا شیوه‌های دیگر همچون افزایش بارش‌ها و منابع مالی نمی‌توانند

مسائل ما حل و فصل شود.

وی در ادامه به طرح پیش نیازها برای یک حرکت جمعی موفق پرداخت و افزود: باید در ابتدا لیست ذیفی از بایدها و نبایدها

خسود را تنظیم کنیم که باید چه اقداماتی صورت بگیرد و در چه



عرصه‌هایی خود را درگیر نکنیم؛ یکی از نبایدهای بسیار مهم در این حوزه تقسیم نکردن موضوع واحد آب به قسمت‌های متفاوت و مختلف

اردکانیان تاکید کرد: هر چه سریعتر بایستی با روش‌های مختلف هم در مجموعه وزارت نیرو و هم در داخل سازمان دولت بین وزارت نیرو و سایر دستگاه‌ها و هم در مجموعه‌های پژوهشی و تحقیقاتی و

همچنین در ارتباط با سایر اقوا و در صحنه افکار عمومی به سمت

تعریف مسئله واحد آب به پیش برویم.

وی بیان کرد: همه ما فارغ از تنوع دیدگاه‌ها و سلاقی یا مواجه سدهایم یا دیر یا زود با این سوال مهم مواجه خواهیم شد که چه اقدامی در راستای این وظیفه مهم انجام داده‌ایم یا در چه خطای مهمی جاوید بجا مانده. باید به کمک هم بتوانیم به شکل نظام مند موجب آراش خاطر مردم شویم و شرایط مناسب‌تری را برای برنامه‌های توسعه کشور فراهم کنیم.

وزیر نیرو در ادامه به پیشنهاد تأسیس مرکز ملی مطالعات آب

اشاره کرد و افزود: ما در این زمینه نیازمند یک فعالیت مترجم و

هستیم.البته بحث‌های مرتبط با این موضوع هم با سازمان برنامه و

بودجه مطرح شده است ولی برای انجام فرصتی وجود ندارد که به

سعی و خطا این امر هم مسئولان توانمند در تعریف نفع مشترک است. با

نفع مشترک و بیان نفع مشترک است که می‌توان مصرف کنندگان که

عزیمت رئیس جمهوری به تر کمکستان در فروردین سال آینده

خارج‌ه تر کمکستان در دین‌دار ضمن اظهار خرسندی از سطح روابط و همکاری‌های بین دو کشور دوست و همسایه،مسائل مربوط به پروتکنیکی توسعه و گسترش هرچه بیشتر مناسبات همه جانبه بین دو کشور و عشق آباد

را مورد بحث و تبادل نظر قرار دادند.

براساس این گزارش، آماندگی و تدارکات برای

سفری اتی رئیس جمهوری اسلامی ایران به ترکمنستان

در فروردین سال ۹۷ و آغاز بهره‌برداری برخی طرح

های زیربنایی به خصوص طرح «سرخس-

سرخس» در منطقه مرز دو کشور و فعال سازی

هرچه بیشتر فعالیت خط راه‌آهن «ایران-ترکمنستان-

قزاقستان» همکاری‌ها در زمینه انرژی، توسعه تعاملات

فرودان بین‌حرفی دو کشور و برگزاری اجلاس

کمیسیون مشترک همکاری‌های اقتصادی دو کشور

در عشق‌آباد از دیگر موضوعات محوری ملاقات

شرعتمداری در این مورد تر کمکستان بود.

طرفین با تاکید بر پیابندی به اصول روابط

حسن همجواری و همکاری‌های متقابل، بر وجود

ظرفیت‌های عظیم در جمهوری اسلامی ایران و

تر کمکستان برای ارتقاء هرچه بیشتر مناسبات همه

جانبه و همکاری های بلند مدت بین دو کشور

همجوار تاکید کردند.

سقف تسهیلات مسکن باید متناسب با اقساط باشد

مدیرعامل بانک مسکن با تاکید بر اینکه شرط افزایش سقف تسهیلات ۸۰ میلیون خرید مسکن این است که متقاضیان استطاعت بازپرداخت اقساط را داشته

باشند، گفت: پرداخت تسهیلات تا ۸۰ درصد قیمت مسکن، همواره در دستور

کار بانک مسکن بوده است.

ابوالقاسم رحیمی اناری در گفتگو با فارس در پاسخ به این سوال که

اگر طبق پیش‌بینی‌های صورت گرفته قیمت مسکن در سال آینده افزایش

یابد، آیا پیشنهاد افزایش سقف تسهیلات ۸۰ میلیون خرید مسکن به بانک

مرکزی ایران خواهد شد، گفت: موضوعی که برای آلا بردن سقف تسهیلات

خرید مسکن مهم است، این است که اگر سقف تسهیلات خرید مسکن

افزایش یافت، بازپرداخت اقساط هم در استطاعت متقاضیان مسکن باشد.

زیرا اگر اقساط در استطاعت متقاضیان دریافت تسهیلات نباشد، این موضوع

به مطالبات معوق تبدیل می‌شود.

ویژه در بخش کشاورزی را به پای میز همکاری کشاند.

وی از تشکیل کارگروه ملی سازگاری با کم آبی به عنوان

تصمیم هیات وزیران سخن به میان آورد و افزود: بایستی توان خود

را به کار بگیریم تا این سازوکار جواب دهد. براساس همین سازوکار

می‌توانیم اختیاری را در سطح ستادی به سطوح اجرا در استان‌ها

تفذیل کنیم. اگر ظرفیت برنامه‌ریزی، تولید راهکار و آینده نگری کافی

وجود داشته باشد ما در سطح استان‌ها قادر خواهیم بود برخی از

مسائل کهنه را هر چه سریعتر حل کنیم.

وزیر نیرو یادآور شد: در طی مدین مثبت آغاز به کار

دولت دوازدهم چهار دستگاه اجرایی وزارت نیرو، جهاد کشاورزی،

صنعت، معدن و تجارت و همچنین سازمان محیط زیست موفق

شدند که قالیی در برای ۱۴ طرح استانی به رئیس‌جمهور اعلام کردند

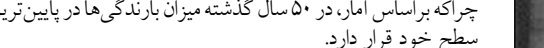
کنند و یک توافق چهارجانبه خود را متعهد به همکاری مشترک

در اجرای این طرح‌ها کردند.

وی خواستار نزدیک شدن متخصصان علوم آب و محیط زیست

به بخش کشاورزی افزود: باید در افزود: اینگونه اجلاس ها می‌بایست

با مشارکت سایر بخش‌ها ادامه پیدا کند و یکی از راهکارهای موثر و



محمد حاج رسولی‌ها در گفتگو با ایسنا با بیان اینکه میزان

نزولات جوی با احتساب بارندگی‌های اخیر حدود ۷۱۳ ملی متر است،

اظهار داشت: میزان بارش‌ها با کاهش بسیار زیادی به سال‌های

قبل روبرو است. به گونه‌ای که هیچ سال شرایط به این روال نبوده

لذا لازم است اقدامات ویژه‌ای در این باره انجام شود.

وی درباره وضع بارش‌ها در شش حوزه اصلی کشور، افزود:

علیرغم نبودن در حوزه خزر و دریاچه ارومیه میزان کاهش بارندگی

مشهود نیست، اما در چهار حوزه دیگر وضع بارندگی‌ها در پایین‌ترین

سطح خود قرار دارد.

مدیرعامل شرکت مدیریت منابع آب ادامه داد: طبق آمار در حوزه

خزر و دریاچه ارومیه با کاهش حدود ۱۲ درصد در چهار حوزه

فلات مرکزی، خلیج فارس و دریای عمان و قرقوم با کاهش ۷۰

۷۵ درصدی بارش‌ها نسبت به متوسط بلندمدت مواجه بوده‌ام.

وی را تاکید بر این‌که وضع بارندگی در کشور بسیار پراکنده

است، اظهار داشت: در سال‌های قبل هم رتبه ۴۸ و ۴۹ را در وضع

بارندگی تجربه کرده‌ایم اما وضع منابع آبی اینگونه حکم می‌کند که

امسال تمهیدات ویژه‌تری را در نظر بگیریم.

حاج رسولی ها با اشاره به اقدامات صورت گرفته در سال‌های

گذشته برای تأمین آب شرب مشترکان گفت: با مدیریت مخازن

سدها و آنتیسمپت سال‌های آا در مدیریت منابع و اسال هم می‌ادواریم

که مشکلی در تأمین منابع آب ایجاد نشود.

وی یکی دیگر از مشکلات حوزه محور آبی را کاهش آب‌های

زیرزمینی دانست و افزود: در این بخش هم لازم است که مشترکان

مدیریت داشته باشند؛ به گونه‌ای که در برداشت از چاه‌های مربوط

به آب شرب اختلاط آن را در انجام دهند.

خبر دیگر اینکه بوستر ویژه و مشترک شرکت مدیریت منابع

آب ایران و شرکت هندسی آب‌های کشور به مناسبت روز جهانی آب

در سال ۱۳۹۷ با شعار «طبیعت برای آب» منتشر شد.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت نیرو (پاون)، این بوستر

برای گردآمدن دانش روز جهانی آب در روز دوم فروردین سال ۱۳۹۷

طراحی و منتشر شده است.

بیست و دومین روز از ماه مارس از سوی سازمان ملل متحد

به نام روز جهانی آب نام گذاری شد که مصادف با دوم فروردین

است. شعار روز جهانی آب ۲۰۱۸ « طبیعت برای آب » است.

این شعار بر روی این موضوع تمرکز دارد که ما چگونه می‌توانیم

از طبیعت برای غلبه بر چالش‌های آبی قرن ۲۱ استفاده کنیم. تخریب

زیست محیطی به همراه تغییرات اقلیمی باعث تحریک بحران‌های آبی

شده که در سراسر جهان مشاهده می‌شود. سیلاب‌ها، خشکسالی‌ها و

آلودگی آب همه این موارد به واسطه پوشش گیاهی، خاک، رودخانه‌ها

و دریاچه‌های تخریب شده، تشدید می‌شود.

آیت‌الله العظمی جوادی آملی: باید الگویی برای جامعه بشری باشیم

جامعه بشری باشیم

گاهی خود انسان، گر می‌گیرد و از باد بتر داریم، همین انسان‌ها که به گفته خداوند اگر می‌گردند، خداوند در مقابل آنها می‌گوید او رحمون و رحمان و جنت العیم، چرا ما نباشیم

و این مخصوص علی(ع) و اولاد او نیست و شامل شاگردان

او هم است.

اینکه فرمودند ما الگوی پیشرفت باشیم، شدنی است. که ما

در مدار حق حرکت کنیم و خودمان را به زانه تبدیل نکنیم. دیر

بچینیم زیاده خواهیم شد و چاره‌ای برای آنکه در فرشتگان به استقبال

ما بیایند، برای مستند و لگد زن به پا بیایند و هنگام مرگ

فرشتاتی هم هستند که به استقبال انسان می‌آیند و به او سلام

می‌کنند و این مخصوص اولیا و انبیاء نیست و با الگو

است و اگر کسی به این خاوند توجه کند، متوجه می‌شود

که این خویی که خداوند در قرآن گفته است برای همه هست.

گاهی ما با بسوی گل، انگک و بوی عطر خوب، لذت

پشت یک عود شمت، و سیلی می‌زنند، سرات سخت در

هنگام مرگ برای این افراد است. استاد شاه آبادی می‌فرماید:

«فرشتگی که در این دنیا حضور دارند، تا عمری را که گذران

کرد و می‌خواهد با دست خالی برود، محکم با پشت به کمر

او می‌زنند تا او وارد برزخ کنند. فرشتگان برزخی با دست

محکم برصورت این افراد می‌زنند. در واقع این بیچاره بین شمت

و لگد رنج می‌برد و این برصورت افرادی است که فقط خود

را می‌بینند».

بسیاری از کشورها هستند که در حدیق استان ما هستند!

اما تمام لذیات را تهیه می‌کنند و این نشان می‌دهد که ما همیشه

به دنبال گل هستیم و همه این مسائل به فهم ما برمی‌گردد، تا

خودمان را با پیاییم و وقتی خود را بفایتم کاری که از مرز حق

بگذرد را انجام نمی‌دهیم و متأسفانه امروز خود را کم می‌گردیم.

چنانچه انسان نسبت به این مسائل است و می‌تواند می‌توانیم

همچون عامل زیستیم، همچون اولاد انقلاب که مردم ما عامل گونه

اقدام کردند و جان دادند. شرح مفاسد می‌تواند بعد از عمار

باشد و چنین است این شرح آسمانی را به زیاده بفرشویم، بد

دیگران را خواستیم و به دنبال خراب رفتن و ایجاد نهمت برای

دیگران که رشتی است. هرچم چنهم، خود ظالم است اما می

حال نشنیدیم که برای چنهم بترین نفت با زغال سنگ بیاورند.

اعضای بانک لایق کار آفرینی فاسون نخبگان فرانسه به مدیرعامل بانک پارکاد

حق مردم

آیت‌الله‌العظمی حسین مظاهری	بخش سوم
------------------------------------	----------------

اگر کسی لغزشی از کسی دید، حقٔ آبروریزی ندارد، بلکه اسلام راهٔ «حق به معروف و نهی از منکر» را می‌داند، به ما آموخته است. در این باب فقها می‌گویند: شرط اولش این است که با تلفظ و موعظه و مهربانی به او تذکر بدهیم. در قرآن لقمان پسرش را موعظه می‌کند، اما با تلفظ و استدلال و نیز فراخور حال آن پسر: **«وَاذْاَقْ لِقْمَانُ لَبَنَهُ وَهُوَ يَعْطَلُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللّٰهِ اِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ**: یاد کن هنگامی را که لقمان به پسرش درحالی که وی او را اندرز می‌داد، گفت: ای پسرکم من، به خدا شسُرک میاور که به‌راستی شرک ستیمی بزرگ است.» (لقمان، ۱۲)

این آیه نشان می‌دهد اولاً «امر به معروف و نهی از منکر» باید با استدلال و فراخور حال مخاطب باشد؛ ثانیاً توأم با موعظه باشد و نه با قلدری و تحمیل؛ ثالثاً با تلفظ و مهربانی باشد. اگر غیر این باشد، کار دولت است و برعهدهٔ ملت نیست. ملت باید امر به معروف و نهی از منکرش با مهربانی، موعظه و استدلالی فراخور حال مخاطب باشد و اگر سرزنشگرانه باشد، دیگر امر به معروف و نهی از منکر نیست، بلکه قلدری است. اگر دختر یا پسر یا درآمده، پدر و مادر باید با مهربانی و استدلال با او حرف بزنند، ولی اگر تشر زدن و دلش را سوزاندن و توهین کردن، امر به معروف و نهی از منکر نگرداند، بلکه گناه کرده‌اند و خودشان هم به آن مبتلا می‌شوند. رسول خدا^(ص) می‌فرماید: **«من هیر مؤمننا بشئ لم یثبت حتی یرتکبه: هر کس مؤمنی را برای چیزی سرزنش کند، نمی‌مرد تا خودش مرتکب همان شود»**.

اسلام دین کاملی است و همه چیز را بیان کرده و مراجع احکام شرعی را در رساله نوشته‌اند، اما بسیاری از مردم مسأله بلد نیستند؛ لذا در اعمالی نظیر امر به معروف و نهی از منکر اشتباه عمل می‌کنند؛ زاین انسان باید مهربان باشد، تشر و فحش و سرزنش و توهین و اذیت نداشته باشد. اگر کسی زبانش آزار و اذیت دارد، این زیان در روز قیامت پایمال می‌شود و به آتش جهنم سوخت، ظلم خیلی بد است و سببش هم این است که پروردگار عالم بنده‌هایش را خیلی دوست دارد. او از پدر و مادر مهربان، به بندگانش مهربان‌تر است، عشق بندگان است و همه را دوست دارد و اگر ببیند به بنده‌اش، ولو گناهکار باشد، توهین شده، غضب می‌کند، اگر ببیند به بنده‌اش، ولو بد باشد، زخم زیان می‌زند؛ این فحش می‌دهند، غضب می‌کند. کسی محکوم به اعدام است و می‌خواهند فحش را اجرا کنند، حال کسی که توهینی به او می‌کند، گناهش به اندازه‌ای بزرگ است که جنگ با خداست! اگر او را مسخره کنند، گناهی در سرحدِ جَرَم است. می‌گویند محکوم به اعدام است، ولی نباید سرزنش و مسخره و غیبتش را کرد.

در زمان پیغمبر اکرم^(ص) کسی را اعدام کردند. یکی از خواص او را مسخره کرد و گفت: «مثل سگ عوعو می‌کرد، تا این جمله را گفت، پیغمبر اکرم^(ص) غضب شدیدی کرد و فرمودند: «چرا این‌طور کردی؟ این گناه تو بسیار بزرگ است که محکوم به اعدام را تحقیر و سرزنش کردی؛ لذا در اسلام شکنجه نیست و اگر کسی دیگری را شکنجه کند، باید خود او را شکنجه کنند. زندانیان باید با مهربانی با زندانی رفتار کند و قاضی حکم واقعی را بدهد و طبق حکم عمل شود؛ اما شکنجه و سرزنش و تحقش نباید.

حقیقت دوزخ

اگر سر خدا بنده‌هایش را به جهنم می‌برد، این نیز از «الطاف خفیه» است؛ گناهان آتش است و برای گناهکار تبدیل به مار و عقرب شده و او درون آن صفات ذریله گرفتار شده است. خدا برای اینکه او را پاک کند، به جهنم می‌برد تا آن مار و عقرب‌بان را بین ببرد، تا کدورت‌ها و سبیل‌ها را و آتش‌ها را ذات او پاک بیاورد. وقتی اینها از بین رفت، یکسک دقیقه هم در آتش نمی‌ماند؛ لذا گاهی پیغمبر اکرم^(ص) به جهنم می‌رود و مثل مرغی که در دانه نرود، بنده‌ای را که پاک باشد، برمی‌دارد و در حوض کوثر می‌اندازد و آن‌گاه یک انسان کامل می‌شود؛ اما اگر در درون کسی آتش و در عمق وجودش مار و عقرب باشد، نمی‌تواند به بهشت برود؛ بهشت مقام قرب الهی است و مال و پاکان و متظهران است. اگر چنین فردی را در حوض کوثر هم بیندازند، نمی‌تواند آتش نهفته در ذاتش را خاموش کرد. باید به جهنم برود تا پاک شود.

خدا خدای ندارد، بلکه آتش جهنم را با ایجاد می‌کنیم؛ ظلمها آتش جهنم می‌شود؛ زخم زبان‌ها مار و عقرب می‌شود؛ صفات ذریله ما آتش درنده در کمون ذات ماست، لذا جهنم یعنی درون ذات ما. دنیا و آخرت دو روی یک سکه هستند: این طرف دنیا و آن طرف آخرت. شاید پیش از حد آیه در قرآن هست که خداوند می‌فرماید: من جهنم ندارم، بلکه **«ذلک بما قسّمت ایدیکم»** [این «عقوبت» به خاطر کردار پیشین شماست. (انعام، ۱۲۸)]: این آتش را خود فرستاده‌ای، وقتی بلد کسی را بسوزانی، کسی را تحقیر و سرزنش کنی، دلی را به درد بیاوری، این «جهیم» (آب سوزان) می‌شود. در اینجا دل می‌سوزد، تجسم عملش حمیم و آب جوشان می‌شود که وقتی مجبور است مقداری از آن را بخورد، با طعم آتش و امعایش پاره می‌شود: **«کلّمَا نَضِجَتْ فُجُوءُهمْ فُلُوءُهُم جُلُودُهُمُغیرُهُ»** هرچه پوستشان بریان گردد، پوست‌های دیگری بر جایش می‌نهد؛ هم «پوست» هرچه می‌سوزد، دوباره همان می‌شود که بود!

پایان درونی

باید عمق ذات پاک شود. آن‌گاه پیغمبر اکرم^(ص) او را در حوض کوثر می‌اندازد و یک انسان کامل می‌شود و به بهشت می‌برند. انسان برای بهشت خلق شده است. خدا در درون این انسان سه پیغمبر دارد: یکی «فطرت»، یکی «عقل» که خیلی کار می‌کند و اگر به‌راستی عقل راهنمای ما باشد، گناه نمی‌کند؛ یکی هم «وجدان اخلاقی» که اگر زنده باشد، دیگر خستش و تهمت و شایعه و سرزنش و ظلمی نیست و همه رستگار می‌شوند؛ ولی ما حرف این سه را نمی‌شنویم، همچنانکه حرف پیامبران بی‌رونی را نیز که ۱۲۴هزار نفر بودند و هر کدام چند وصی داشتند و الان هم روحانیت، رسالت تبلیغی آنان را ادامه می‌دهند، نمی‌شنویم.

خدا هر پیغمبری را تربیت می‌کرد و بعد می‌گفت میان مردم برو و هرچه کتک زدن، بزن و هرچه اذیت کردند، بکنند و تو کارت را بکن. شاید بتوانی بفری از رستگار کنی. من بنده‌هایم را دوست دارم. امام^(ص) می‌فرمود: خدا به اندازه‌ای به بنده‌هایش، حتی فرعون علاقه دارد که وقتی حضرت موسی^(ع) مبعوث شد، گفت برو این فرعون را بکش! «وَالَّذی لَیْ فِیْهِ اَرْوَاحٌ اَبْطَغٰی» به سسوی فرعون برو که او به سرکشی برخاسته است. (۲۴) امام می‌فرمود خدا سفارش فرعون را به موسی کرده: **«فَقُولَا لَوْ لَیْتَا لَمَلَهُ یَذْکُرْکَ اَوْ یُخِشّٰی: ما دو سخی را فرعون بگویند، شاید که بند بیاورد یا بترساند»**. امام (۲۴) دو دوست دارم فرعون آمد، شود، لذا با مهربانی و نرمی با او حرف بزنید، شاید درست شود. پس خدا بنده‌هایش را دوست دارد، گرچه گناهکار باشد. ماییم که باید با طمع نبودیم، ماییم که باید مردمان باطمینان ماییم که باید به جای مال و مغیبت و تهمت و شایعه تابناشد، دروغ و ظلم و اذیت تابناشد، تحقیر و سرزنش و زخم زبان و توهین تابناشد، بلکه به همراه‌ای می‌توانیم کمک کردن به خلق خدا باشد؛ گاهی به واسطه مال و گاهی به واسطهٔ خدمات دیگر و گاهی آدم‌سازی و امر به معروف و نهی از منکر شد.

و دیگران تا می‌توانیم باطنی بسازیم. اگر کوتاهی کردیم و یکی جهنمی شد، تقصیر ماست. به حضرت عیسی^(ع) خطاب شد: «بدهکار نفر از قومت را هلاک می‌کند، چهل هزار نفر بد و شصت‌هزار نفر از حیوان را!» حضرت شعیب گفت: «خدا،ایا بدها به جرای عملشان می‌رسند، خوبا را چرا هلاک می‌کنی؟» فرمود: خوبا برای اینکه امر به معروف و نهی از منکر نکردند. این‌ها مایل بودند بدها بدهند و مواظبت نکردند و خواه ناخواه گرفت و تر و خشک باید با هم بسوزند.^۱

امر به معروف و نهی از منکر برای این است که نه تنها خودمان را اصلاح و بهشتی کنیم، بلکه دیگران را نیز اصلاح کنیم. باید در زیان ما مغیبت و تهمت و شایعه تابناشد، دروغ و ظلم و اذیت تابناشد و تحقیر و سرزنش و زخم زبان و توهین تابناشد، بلکه به همراه‌ای می‌توانیم کمک کردن به خلق خدا باشد؛ گاهی به واسطه مال و گاهی به واسطهٔ خدمات دیگر و گاهی آدم‌سازی و امر به معروف و نهی از منکر. در کتاب الهی مسائل مشکل است، باید کاری کنیم که در حال مرگ الناس نداشته باشیم، شوخی برادر نیست. اگر خدائاس ادا نشود، گرفتاریم. عالم جلیل‌القدری را در خواب دیدند که در عالم برزخ گرفته و تراحت است، وضع و حالش را پرسیدند، گفت: خیلی خوب است، خدا مرا پخششیده و هرچه بخواهم، هست؛ اما سوآلی از من شده که جوابی ندارم: «این چاقو فرومست، جوابی ندارم و خجالت‌زده هستم. این قاشق را می‌زنم؛ اما این قاشق قبل از بلوغ، چاقوی کسی را برترانش و زیر خاک گذاشتم و کم کم فرومست کردم و الان جلا زجر زیر خاک است از من می‌پرسند: «این چاقو فرومست، جوابی ندارم و خجالت‌زده هستم. این قاشق را می‌زنم رفته همان‌جا و چاقو را از زیر خاک درآوردم و چون آشفتم را نمی‌توانم؛ بعد در پیش چشم شمع از باب در مظالم پراش صدقه دادم. بعد از مدت‌ها در خواب او را دیدم که راحت و آسوده است. از من تشکر کرد که او را راحت کردم.

پی‌نوشت‌ها:

۱. (اختصاص، ص: ۲۲۹.

۲. الکافی، ج: ۵، ص: ۵۶.

اشاره: دکتر شایگان از وجوهی ممتاز و حاوی تجاربیه منحصربه فرد است. زیست‌شناس همزمان در فرهنگ‌های متنوع، آشنایی ژرف با فضاها، زبان‌ها و دانشوران کاملاً مختلف و برخورداری از استعدادها و دلبستگی به هنرهای متفاوت، امکان حصول تجاربیه و پرایش فراهم آورده که برای عموم مردم میسر نیست.

آنچه در پی می‌آید، نمونه‌ای از خاطرات چنین فردی است. برای تندرستی‌اش دعا کنیم.

شخصیت پرجاذبه علامه طباطبایی

من از محضر چهار تن فیض بردهام که هر یک از آنها براین ارزش خاص خود را دارد. بی هیچ تردیدی، با تلفظ و موعظه و مهربانی به او تذکر بدهیم. در قرآن لقمان پسرش را موعظه می‌کند، اما با تلفظ و استدلال و نیز فراخور حال آن پسر: **«وَاذْاَقْ لِقْمَانُ لَبَنَهُ وَهُوَ يَعْطَلُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللّٰهِ اِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ**: یاد کن هنگامی را که لقمان به پسرش درحالی که وی او را اندرز می‌داد، گفت: ای پسرکم من، به خدا شسُرک میاور که به‌راستی شرک ستیمی بزرگ است.» (لقمان، ۱۲)

این آیه نشان می‌دهد اولاً «امر به معروف و نهی از منکر» باید با استدلال و فراخور حال مخاطب باشد؛ ثانیاً توأم با موعظه باشد و نه با قلدری و تحمیل؛ ثالثاً با تلفظ و مهربانی باشد. اگر غیر این باشد، کار دولت است و برعهدهٔ ملت نیست. ملت باید امر به معروف و نهی از منکرش با مهربانی، موعظه و استدلالی فراخور حال مخاطب باشد و اگر سرزنشگرانه باشد، دیگر امر به معروف و نهی از منکر نیست، بلکه قلدری است. اگر دختر یا پسر یا درآمده، پدر و مادر باید با مهربانی و استدلال با او حرف بزنند، ولی اگر تشر زدن و دلش را سوزاندن و توهین کردن، امر به معروف و نهی از منکر نگرداند، بلکه گناه کرده‌اند و خودشان هم به آن مبتلا می‌شوند. رسول خدا^(ص) می‌فرماید: **«من هیر مؤمننا بشئ لم یثبت حتی یرتکبه: هر کس مؤمنی را برای چیزی سرزنش کند، نمی‌مرد تا خودش مرتکب همان شود»**.

اسلام دین کاملی است و همه چیز را بیان کرده و مراجع احکام شرعی را در رساله نوشته‌اند، اما بسیاری از مردم مسأله بلد نیستند؛ لذا در اعمالی نظیر امر به معروف و نهی از منکر اشتباه عمل می‌کنند؛ زاین انسان باید مهربان باشد، تشر و فحش و سرزنش و توهین و اذیت نداشته باشد. اگر کسی زبانش آزار و اذیت دارد، این زیان در روز قیامت پایمال می‌شود و به آتش جهنم سوخت، ظلم خیلی بد است و سببش هم این است که پروردگار عالم بنده‌هایش را خیلی دوست دارد. او از پدر و مادر مهربان، به بندگانش مهربان‌تر است، عشق بندگان است و همه را دوست دارد و اگر ببیند به بنده‌اش، ولو گناهکار باشد، توهین شده، غضب می‌کند، اگر ببیند به بنده‌اش، ولو بد باشد، زخم زیان می‌زند؛ این فحش می‌دهند، غضب می‌کند. کسی محکوم به اعدام است و می‌خواهند فحش را اجرا کنند، حال کسی که توهینی به او می‌کند، گناهش به اندازه‌ای بزرگ است که جنگ با خداست! اگر او را مسخره کنند، گناهی در سرحدِ جَرَم است. می‌گویند محکوم به اعدام است، ولی نباید سرزنش و مسخره و غیبتش را کرد.

در زمان پیغمبر اکرم^(ص) کسی را اعدام کردند. یکی از خواص او را مسخره کرد و گفت: «مثل سگ عوعو می‌کرد، تا این جمله را گفت، پیغمبر اکرم^(ص) غضب شدیدی کرد و فرمودند: «چرا این‌طور کردی؟ این گناه تو بسیار بزرگ است که محکوم به اعدام را تحقیر و سرزنش کردی؛ لذا در اسلام شکنجه نیست و اگر کسی دیگری را شکنجه کند، باید خود او را شکنجه کنند. زندانیان باید با مهربانی با زندانی رفتار کند و قاضی حکم واقعی را بدهد و طبق حکم عمل شود؛ اما شکنجه و سرزنش و تحقش نباید.

حقیقت دوزخ

اگر سر خدا بنده‌هایش را به جهنم می‌برد، این نیز از «الطاف خفیه» است؛ گناهان آتش است و برای گناهکار تبدیل به مار و عقرب شده و او درون آن صفات ذریله گرفتار شده است. خدا برای اینکه او را پاک کند، به جهنم می‌برد تا آن مار و عقرب‌بان را بین ببرد، تا کدورت‌ها و سبیل‌ها را و آتش‌ها را ذات او پاک بیاورد. وقتی اینها از بین رفت، یکسک دقیقه هم در آتش نمی‌ماند؛ لذا گاهی پیغمبر اکرم^(ص) به جهنم می‌رود و مثل مرغی که در دانه نرود، بنده‌ای را که پاک باشد، برمی‌دارد و در حوض کوثر می‌اندازد و آن‌گاه یک انسان کامل می‌شود؛ اما اگر در درون کسی آتش و در عمق وجودش مار و عقرب باشد، نمی‌تواند به بهشت برود؛ بهشت مقام قرب الهی است و مال و پاکان و متظهران است. اگر چنین فردی را در حوض کوثر هم بیندازند، نمی‌تواند آتش نهفته در ذاتش را خاموش کرد. باید به جهنم برود تا پاک شود.

خدا خدای ندارد، بلکه آتش جهنم را با ایجاد می‌کنیم؛ ظلمها آتش جهنم می‌شود؛ زخم زبان‌ها مار و عقرب می‌شود؛ صفات ذریله ما آتش درنده در کمون ذات ماست، لذا جهنم یعنی درون ذات ما. دنیا و آخرت دو روی یک سکه هستند: این طرف دنیا و آن طرف آخرت. شاید پیش از حد آیه در قرآن هست که خداوند می‌فرماید: من جهنم ندارم، بلکه **«ذلک بما قسّمت ایدیکم»** [این «عقوبت» به خاطر کردار پیشین شماست. (انعام، ۱۲۸)]: این آتش را خود فرستاده‌ای، وقتی بلد کسی را بسوزانی، کسی را تحقیر و سرزنش کنی، دلی را به درد بیاوری، این «جهیم» (آب سوزان) می‌شود. در اینجا دل می‌سوزد، تجسم عملش حمیم و آب جوشان می‌شود که وقتی مجبور است مقداری از آن را بخورد، با طعم آتش و امعایش پاره می‌شود: **«کلّمَا نَضِجَتْ فُجُوءُهمْ فُلُوءُهُم جُلُودُهُمُغیرُهُ»** هرچه پوستشان بریان گردد، پوست‌های دیگری بر جایش می‌نهد؛ هم «پوست» هرچه می‌سوزد، دوباره همان می‌شود که بود!

پایان درونی

باید عمق ذات پاک شود. آن‌گاه پیغمبر اکرم^(ص) او را در حوض کوثر می‌اندازد و یک انسان کامل می‌شود و به بهشت می‌برند. انسان برای بهشت خلق شده است. خدا در درون این انسان سه پیغمبر دارد: یکی «فطرت»، یکی «عقل» که خیلی کار می‌کند و اگر به‌راستی عقل راهنمای ما باشد، گناه نمی‌کند؛ یکی هم «وجدان اخلاقی» که اگر زنده باشد، دیگر خستش و تهمت و شایعه و سرزنش و ظلمی نیست و همه رستگار می‌شوند؛ ولی ما حرف این سه را نمی‌شنویم، همچنانکه حرف پیامبران بی‌رونی را نیز که ۱۲۴هزار نفر بودند و هر کدام چند وصی داشتند و الان هم روحانیت، رسالت تبلیغی آنان را ادامه می‌دهند، نمی‌شنویم.

خدا هر پیغمبری را تربیت می‌کرد و بعد می‌گفت میان مردم برو و هرچه کتک زدن، بزن و هرچه اذیت کردند، بکنند و تو کارت را بکن. شاید بتوانی بفری از رستگار کنی. من بنده‌هایم را دوست دارم. امام^(ص) می‌فرمود: خدا به اندازه‌ای به بنده‌هایش، حتی فرعون علاقه دارد که وقتی حضرت موسی^(ع) مبعوث شد، گفت برو این فرعون را بکش! «وَالَّذی لَیْ فِیْهِ اَرْوَاحٌ اَبْطَغٰی» به سسوی فرعون برو که او به سرکشی برخاسته است. (۲۴) امام می‌فرمود خدا سفارش فرعون را به موسی کرده: **«فَقُولَا لَوْ لَیْتَا لَمَلَهُ یَذْکُرْکَ اَوْ یُخِشّٰی: ما دو سخی را فرعون بگویند، شاید که بند بیاورد یا بترساند»**. امام (۲۴) دو دوست دارم فرعون آمد، شود، لذا با مهربانی و نرمی با او حرف بزنید، شاید درست شود. پس خدا بنده‌هایش را دوست دارد، گرچه گناهکار باشد. ماییم که باید با طمع نبودیم، ماییم که باید مردمان باطمینان ماییم که باید به جای مال و مغیبت و تهمت و شایعه تابناشد، دروغ و ظلم و اذیت تابناشد، تحقیر و سرزنش و زخم زبان و توهین تابناشد، بلکه به همراه‌ای می‌توانیم کمک کردن به خلق خدا باشد؛ گاهی به واسطه مال و گاهی به واسطهٔ خدمات دیگر و گاهی آدم‌سازی و امر به معروف و نهی از منکر شد.

و دیگران تا می‌توانیم باطنی بسازیم. اگر کوتاهی کردیم و یکی جهنمی شد، تقصیر ماست. به حضرت عیسی^(ع) خطاب شد: «بدهکار نفر از قومت را هلاک می‌کند، چهل هزار نفر بد و شصت‌هزار نفر از حیوان را!» حضرت شعیب گفت: «خدا،ایا بدها به جرای عملشان می‌رسند، خوبا را چرا هلاک می‌کنی؟» فرمود: خوبا برای اینکه امر به معروف و نهی از منکر نکردند. این‌ها مایل بودند بدها بدهند و مواظبت نکردند و خواه ناخواه گرفت و تر و خشک باید با هم بسوزند.^۱

امر به معروف و نهی از منکر برای این است که نه تنها خودمان

را اصلاح و بهشتی کنیم، بلکه دیگران را نیز اصلاح کنیم. باید در زیان ما مغیبت و تهمت و شایعه تابناشد، دروغ و ظلم و اذیت تابناشد و تحقیر و سرزنش و زخم زبان و توهین تابناشد، بلکه به همراه‌ای می‌توانیم کمک کردن به خلق خدا باشد؛ گاهی به واسطه مال و گاهی به واسطهٔ خدمات دیگر و گاهی آدم‌سازی و امر به معروف و نهی از منکر شد.

و دیگران تا می‌توانیم باطنی بسازیم. اگر کوتاهی کردیم و یکی جهنمی شد، تقصیر ماست. به حضرت عیسی^(ع) خطاب شد: «بدهکار نفر از قومت را هلاک می‌کند، چهل هزار نفر بد و شصت‌هزار نفر از حیوان را!» حضرت شعیب گفت: «خدا،ایا بدها به جرای عملشان می‌رسند، خوبا را چرا هلاک می‌کنی؟» فرمود: خوبا برای اینکه امر به معروف و نهی از منکر نکردند، این‌ها مایل بودند بدها بدهند و مواظبت نکردند و خواه ناخواه گرفت و تر و خشک باید با هم بسوزند.^۱

امر به معروف و نهی از منکر برای این است که نه تنها خودمان را اصلاح و بهشتی کنیم، بلکه دیگران را نیز اصلاح کنیم. باید در زیان ما مغیبت و تهمت و شایعه تابناشد، دروغ و ظلم و اذیت تابناشد و تحقیر و سرزنش و زخم زبان و توهین تابناشد، بلکه به همراه‌ای می‌توانیم کمک کردن به خلق خدا باشد؛ گاهی به واسطه مال و گاهی به واسطهٔ خدمات دیگر و گاهی آدم‌سازی و امر به معروف و نهی از منکر شد.

و دیگران تا می‌توانیم باطنی بسازیم. اگر کوتاهی کردیم و یکی جهنمی شد، تقصیر ماست. به حضرت عیسی^(ع) خطاب شد: «بدهکار نفر از قومت را هلاک می‌کند، چهل هزار نفر بد و شصت‌هزار نفر از حیوان را!» حضرت شعیب گفت: «خدا،ایا بدها به جرای عملشان می‌رسند، خوبا را چرا هلاک می‌کنی؟» فرمود: خوبا برای اینکه امر به معروف و نهی از منکر نکردند، این‌ها مایل بودند بدها بدهند و مواظبت نکردند و خواه ناخواه گرفت و تر و خشک باید با هم بسوزند.^۱

اسلام دین کاملی است و همه چیز را بیان کرده و مراجع احکام شرعی را در رساله نوشته‌اند، اما بسیاری از مردم مسأله بلد نیستند؛ لذا در اعمالی نظیر امر به معروف و نهی از منکر اشتباه عمل می‌کنند؛ زاین انسان باید مهربان باشد، تشر و فحش و سرزنش و توهین و اذیت نداشته باشد. اگر کسی زبانش آزار و اذیت دارد، این زیان در روز قیامت پایمال می‌شود و به آتش جهنم سوخت، ظلم خیلی بد است و سببش هم این است که پروردگار عالم بنده‌هایش را خیلی دوست دارد. او از پدر و مادر مهربان، به بندگانش مهربان‌تر است، عشق بندگان است و همه را دوست دارد و اگر ببیند به بنده‌اش، ولو گناهکار باشد، توهین شده، غضب می‌کند، اگر ببیند به بنده‌اش، ولو بد باشد، زخم زیان می‌زند؛ این فحش می‌دهند، غضب می‌کند. کسی محکوم به اعدام است و می‌خواهند فحش را اجرا کنند، حال کسی که توهینی به او می‌کند، گناهش به اندازه‌ای بزرگ است که جنگ با خداست! اگر او را مسخره کنند، گناهی در سرحدِ جَرَم است. می‌گویند محکوم به اعدام است، ولی نباید سرزنش و مسخره و غیبتش را کرد.

در زمان پیغمبر اکرم^(ص) کسی را اعدام کردند. یکی از خواص او را مسخره کرد و گفت: «مثل سگ عوعو می‌کرد، تا این جمله را گفت، پیغمبر اکرم^(ص) غضب شدیدی کرد و فرمودند: «چرا این‌طور کردی؟ این گناه تو بسیار بزرگ است که محکوم به اعدام را تحقیر و سرزنش کردی؛ لذا در اسلام شکنجه نیست و اگر کسی دیگری را شکنجه کند، باید خود او را شکنجه کنند. زندانیان باید با مهربانی با زندانی رفتار کند و قاضی حکم واقعی را بدهد و طبق حکم عمل شود؛ اما شکنجه و سرزنش و تحقش نباید.

حقیقت دوزخ

اگر سر خدا بنده‌هایش را به جهنم می‌برد، این نیز از «الطاف خفیه» است؛ گناهان آتش است و برای گناهکار تبدیل به مار و عقرب شده و او درون آن صفات ذریله گرفتار شده است. خدا برای اینکه او را پاک کند، به جهنم می‌برد تا آن مار و عقرب‌بان را بین ببرد، تا کدورت‌ها و سبیل‌ها را و آتش‌ها را ذات او پاک بیاورد. وقتی اینها از بین رفت، یکسک دقیقه هم در آتش نمی‌ماند؛ لذا گاهی پیغمبر اکرم^(ص) به جهنم می‌رود و مثل مرغی که در دانه نرود، بنده‌ای را که پاک باشد، برمی‌دارد و در حوض کوثر می‌اندازد و آن‌گاه یک انسان کامل می‌شود؛ اما اگر در درون کسی آتش و در عمق وجودش مار و عقرب باشد، نمی‌تواند به بهشت برود؛ بهشت مقام قرب الهی است و مال و پاکان و متظهران است. اگر چنین فردی را در حوض کوثر هم بیندازند، نمی‌تواند آتش نهفته در ذاتش را خاموش کرد. باید به جهنم برود تا پاک شود.

خدا خدای ندارد، بلکه آتش جهنم را با ایجاد می‌کنیم؛ ظلمها آتش جهنم می‌شود؛ زخم زبان‌ها مار و عقرب می‌شود؛ صفات ذریله ما آتش درنده در کمون ذات ماست، لذا جهنم یعنی درون ذات ما. دنیا و آخرت دو روی یک سکه هستند: این طرف دنیا و آن طرف آخرت. شاید پیش از حد آیه در قرآن هست که خداوند می‌فرماید: من جهنم ندارم، بلکه **«ذلک بما قسّمت ایدیکم»** [این «عقوبت» به خاطر کردار پیشین شماست. (انعام، ۱۲۸)]: این آتش را خود فرستاده‌ای، وقتی بلد کسی را بسوزانی، کسی را تحقیر و سرزنش کنی، دلی را به درد بیاوری، این «جهیم» (آب سوزان) می‌شود. در اینجا دل می‌سوزد، تجسم عملش حمیم و آب جوشان می‌شود که وقتی مجبور است مقداری از آن را بخورد، با طعم آتش و امعایش پاره می‌شود: **«کلّمَا نَضِجَتْ فُجُوءُهمْ فُلُوءُهُم جُلُودُهُمُغیرُهُ»** هرچه پوستشان بریان گردد، پوست‌های دیگری بر جایش می‌نهد؛ هم «پوست» هرچه می‌سوزد، دوباره همان می‌شود که بود!

و دیگران تا می‌توانیم باطنی بسازیم. اگر کوتاهی کردیم و یکی جهنمی شد، تقصیر ماست. به حضرت عیسی^(ع) خطاب شد: «بدهکار نفر از قومت را هلاک می‌کند، چهل هزار نفر بد و شصت‌هزار نفر از حیوان را!» حضرت شعیب گفت: «خدا،ایا بدها به جرای عملشان می‌رسند، خوبا را چرا هلاک می‌کنی؟» فرمود: خوبا برای اینکه امر به معروف و نهی از منکر نکردند، این‌ها مایل بودند بدها بدهند و مواظبت نکردند و خواه ناخواه گرفت و تر و خشک باید با هم بسوزند.^۱

امر به معروف و نهی از منکر برای این است که نه تنها خودمان را اصلاح و بهشتی کنیم، بلکه دیگران را نیز اصلاح کنیم. باید در زیان ما مغیبت و تهمت و شایعه تابناشد، دروغ و ظلم و اذیت تابناشد و تحقیر و سرزنش و زخم زبان و توهین تابناشد، بلکه به همراه‌ای می‌توانیم کمک کردن به خلق خدا باشد؛ گاهی به واسطه مال و گاهی به واسطهٔ خدمات دیگر و گاهی آدم‌سازی و امر به معروف و نهی از منکر شد.

و دیگران تا می‌توانیم باطنی بسازیم. اگر کوتاهی کردیم و یکی جهنمی شد، تقصیر ماست. به حضرت عیسی^(ع) خطاب شد: «بدهکار نفر از قومت را هلاک می‌کند، چهل هزار نفر بد و شصت‌هزار نفر از حیوان را!» حضرت شعیب گفت: «خدا،ایا بدها به جرای عملشان می‌رسند، خوبا را چرا هلاک می‌کنی؟» فرمود: خوبا برای اینکه امر به معروف و نهی از منکر نکردند، این‌ها مایل بودند بدها بدهند و مواظبت نکردند و خواه ناخواه گرفت و تر و خشک باید با هم بسوزند.^۱

امر به معروف و نهی از منکر برای این است که نه تنها خودمان را اصلاح و بهشتی کنیم، بلکه دیگران را نیز اصلاح کنیم. باید در زیان ما مغیبت و تهمت و شایعه تابناشد، دروغ و ظلم و اذیت تابناشد و تحقیر و سرزنش و زخم زبان و توهین تابناشد، بلکه به همراه‌ای می‌توانیم کمک کردن به خلق خدا باشد؛ گاهی به واسطه مال و گاهی به واسطهٔ خدمات دیگر و گاهی آدم‌سازی و امر به معروف و نهی از منکر شد.

معارف

دم فر می‌یست و با آنکه در محافل رسمی‌روحانیت، فلسوفی قدر اول بود که لقب «علامه» داشت، به‌ویژه به روحانیون متحجر بی‌اعتماد بود.

عارف عاشق: حکیم الهی قمشه‌ای

درباره حکیم الهی قمشه‌ای ماجرا به‌کلی به گونه‌ای دیگر بود. او از بزرگان فلسفه و عارفی تمام بود. ما دست‌کم دو بار در ماه به دیدار حکیم می‌رفتیم. خاتماش در جنوب شهر در خیابان خراسان بود و آب و برق نداشت. استاد بیرون از چارچوب زمان و مکان می‌زیست و هرگز امکان نداشت که بتوانیم درسی را با او تا آخر برسانیم. هنوز موضوعی را تمام نکرده، به سسوی شعر بر می‌کشید. شعر – گاه از خوشنوی گاه از عارفان بزرگ ایرانی چون عطار، سنایی، مولانا و حافظ – در فیضانات پرشور شاعرانه از او می‌تراوید.

در محضر سه حکیم

دکتر داریوش شایگان



هرگز کسی را چون او سرشار از عشق و چون او شیفته سرمستی‌های غنایی زبان ندیدم. گویی عرفان برای او سرچشمه فیاضی بود که جهان را با امواج شعر آبیاری می‌کرد. چیز زیادی از او نمی‌آموخیم؛ اما در اقبانوسی از نور، از لعلان، از اشراق‌های ناگهانی و احساسات جوشان شنا می‌کردیم و تر و تازه، شاداب و جوان، پوست لنداخته و سرشار از نیرویی که لایزال می‌نمود، از آن به در می‌آمدیم.

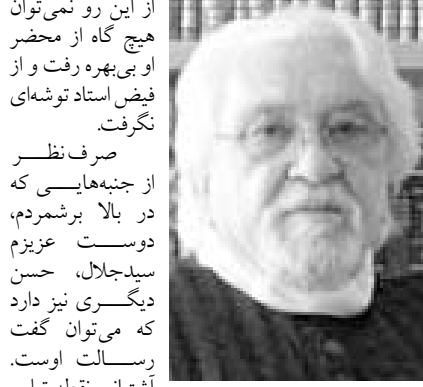
مخذه نشسته بودیم. من از استاد دربارهٔ وضعیت اخروی و اینکه چگونه روح ندامت ملکاتی است که در خود انباشته و پس از مرگ آنجا را در جهان برزخ متمثل می‌کند، سؤال کردم؛ ناگهان استاد که معمولاً بی‌فکرو و خاموش بود، از دم شکفت، از جا کنده شد و بر مینیز با خود برد. دقیقاً به خاطر ندارم که از چه می‌گفت، اما آن فوران حال‌های دامام را در می‌دیدم، گویی به آن فوران احساس می‌کردم که در عروج می‌نمید، خوب از نردبان هستی بالا می‌رفتم و فضاهای هرم طیفیتر را بازمی‌گشودیم. چیزها از ما دور می‌شدند؛ هوای قیصر اوچها را و حالی را که آن زمان از وجودش بی‌خبر بودیم. حس می‌کردم، سبختان استاد با حس سبکی و بی‌روزی همراه بود. دیگر از زمان غافل بودم. هنگامی که به حال عادی بازآمدم، ساعت‌ها گذشتند و سپس سکوت مستولی شد. ارتعاش‌های عجیبی مرا تسخیر کرده بود و رها و مجذوب در خلسه صلحی وصف‌ناپذیر می‌بودم. استاد از گفتن ایستاد و سپس شمشلش را بر زیر انداخت. درنهایت که بایست تنه‌اش بگذارد، من تنها به سؤالم پاسخ گفته بودم: «چرا به تیر تیر خیره را به در مدیده می‌بود. این تجربه را دیگر برایم تکرار نکرد؛ اما یقین دارم که او اهل باطن و کرامات بود. در برابر مخاطبان نااشنا

فردی که در محافل رسمی‌روحانیت، فلسوفی قدر اول بود که لقب «علامه» داشت، به‌ویژه به روحانیون متحجر بی‌اعتماد بود.

فرزانگی و وارستگی: آشتیانی

معرفی فرزان‌مردی چون استاد سیدجلال‌الدین

آشتیانی که از سستون‌های استوار حکمت و فلسفه کشور ماست، کار چندان آسانی نیست. مصفا که این فرزان‌مرد، دوستم هم باشد، دوستی ما به آغازهای سالهای ۴۰ می‌گردد، هنگامی که تازه از خارج برگشته بودم و مشغول نوشتن رساله دکتری بودم. استاد از آن مرتب می‌دیدم. دوستی ما چندین جنبه داشت. ابتدا رابطه صرفاً انسانی. سیدجلال مردی بسیار مهربان و گشاده‌روست و اگر به کسی مهر بورزد، همدیگر را را بر دیرگی ایثار می‌کند و در مقابل، چشمداشتی نیز ندارد. جنبهٔ دیگر این دوستی تلمذ بود، یعنی آموختن رموز عرفان و تصوف. رسالهٔ دکتری من کار تطبیقی بود، رابطه تفکر هندو و تصوف اسلامی، پس ناگزیر



یک نحوهٔ هستی است که از یک سو معطوف به تعلقات بزرگ تفکر این مرز و بوم است، یعنی ابن‌سینا، شیخ اشراق و صدرالمألهین، از او سوی دیگر نگاه‌های باز به سوی آینده. گویا ستاره آشتیانی در بر گیرندهٔ بهترین صفات معنوی این آب و خاک است و در آنچه طی قرون متداری، روح این قوم کهنسال به تقطیر فراهم کرده است و با حوصلهٔ مورچه‌وار در کتب و رسالت، آداب و خلیقات ساری نموده است و این ریز ماقات را هم فقط برخورد با یک شخصیت استثنایی نیست، هرچند این شخصیت کم‌نظیر، بزرگوار و وارسته باشد، بلکه به نظر بنده برخورد با او یعنی تشرف به یکی از وجوه اصل روح ایرانی، یعنی برخورد با یک نهاد؛ نهاده‌ی که علیرغم گسسته‌های زمانه و گردش چرخ گیتی، همچنان پابرجاست و مانند صخره‌ای عظیم از بلندی‌ها به عرصه پرایش لب مطلب کشیده می‌نگرد و شاید این دو را به هم پیوند می‌دهد و در این درنگ، لنگرگاهی نیز برای ما می‌جوید.

این صفت اخیر دو سئاله به همراه دارد. ابتدا اینکه انسان را به این پرسش وامی‌دارد: معنی سنت چیست؟ آیا سنت تشیع جزایه است؟ یا باززیدی مدجاست و در وجود مردان شریک ک اما متانران آن را محسوب می‌شوند؟ آشتیانی چنان که متذکر شدم، یک نهاد دیرینه است، ولی نه نهاد متحجر، بلکه نهاده‌ی که محل باززادی یک فرهنگ معنوی است و نقطه اتصال دو رویهٔ این سکه است در ارتباطشان با مبدأ؛ ولی آیا سنت می‌تواند شکارهای تاریخ را نادیده بگیرد و در قبال آنان طوری رفتار کند که گویی هیچ اتفاقی روی نداده است؛ البته و در اینجااست که مسأله ارتباط تفکری که آشتیانی

انسان را به این پرسش وامی‌دارد: معنی سنت چیست؟ آیا سنت تشیع جزایه است؟ یا باززیدی مدجاست و در وجود مردان شریک ک اما متانران آن را محسوب می‌شوند؟ آشتیانی چنان که متذکر شدم، یک نهاد دیرینه است، ولی نه نهاد متحجر، بلکه نهاده‌ی که محل باززادی یک فرهنگ معنوی است و نقطه اتصال دو رویهٔ این سکه است در ارتباطشان با مبدأ؛ ولی آیا سنت می‌تواند شکارهای تاریخ را نادیده بگیرد و در قبال آنان طوری رفتار کند که گویی هیچ اتفاقی روی نداده است؛ البته و در اینجااست که مسأله ارتباط تفکری که آشتیانی

انسان را به این پرسش وامی

نقش شرکت‌های کارگزاری در رونق بازار سرمایه

آمار صندوق‌های سرمایه‌گذاری از سال ۹۲ تا ۹۶ حاکی از کاهش ۱/۷۹ درصدی مدیریت صندوق‌ها در نیمسال اول ۹۶ دارد، هر چند که مدیریت صندوق‌ها در این دوره به ۱۲۷ صندوق سرمایه‌گذاری رسیده است.

به گزارش فارس، اطلاعات دریافتی از کنون کارگزاری‌ها و بورس اوراق بهادار نشان می‌دهد، تا این لحظه تعداد ۱۰۸ شرکت کارگزاری در بورس‌های کشور بر اساس سبزه‌های دریافتی از سازمان بورس مشغول به فعالیت هستند. بر اساس پراگندگی شرکت‌های کارگزاری در بورس‌ها و برپاسی از کارگزاری خارج از بورس هم اکنون ۱۰۵ کارگزار فعال در بورس اوراق بهادار، ۸۷۰ کارگزار فعال در بورس کالا، ۱۰۵ کارگزار در فرابورس و ۶۱ کارگزار فعال در بورس انرژی وجود دارد و این در حالی است که تعداد ۲۱ کارگزار صرفا فعال در بازار اوراق بهادار، سه کارگزار صرفا فعال در بازار کالایی و ۸۴ کارگزار فعال در بازار کالایی و اوراق بهادار فعالیت می‌کنند.

از میان ۱۰۵ شرکت کارگزاری فعال در بورس اوراق بهادار تعداد ۷۰ شرکت کارگزاری دارای رتبه "الف" هستند، همچنین ۲۴ شرکت کارگزاری هم دارای رتبه "ب" و شش شرکت کارگزاری هم دارای رتبه "ج" هستند از میان این شرکت‌ها تعداد پنج شرکت کارگزاری نیز هنوز رتبه‌بندی نشده‌اند. مجموع سرمایه شرکت‌های کارگزاری تا این لحظه به رقم یک هزار و ۸۱ میلیارد و ۲۸۱ میلیون و ۸۸۰ هزار و ۳۰۰ تومان و میانگین سرمایه کارگزاران به مبلغ ۱۰۵ میلیارد و ۱۱۱ میلیون و ۸۹۹ هزار و ۲۶۲ تومان رسیده است. از تعداد ۷۶ شرکت کارگزاری کارگزاری در پایتخت به ثبت رسیده‌اند و پس از آن ۶ اندر درصد شرکت‌ها در مشهد، سه درصد در اصفهان و قزوین و دودرصد در تبریز و ساری و شیراز به ثبت رسمی شده‌اند.

تعداد کل نیروی انسانی شرکت‌های کارگزاری بنا به گزارش کنون کارگزاران، هم اکنون به ۵ هزار و ۸۷۳ نفر رسیده که سسه نفر از کارکنان شرکت‌های کارگزاری زیر ۲۰ سال سن داشته و ۱۲ نفر بالای ۷۵ سال در این صنعت مشغول به فعالیت هستند.

میانگین سن کل پرسنل شرکت‌های کارگزاری در حالی ۳۶ سال عنوان شده که ۲۷ درصد از پرسنل شرکت‌های کارگزاری بین ۲۰ تا ۳۵ سال هستند.

همچنین در شرکت‌های کارگزاری تعداد دو هزار و ۳۲۷ زن معادل ۴۰ درصد و تعداد سه هزار و ۵۴۶ مرد معادل ۶۰ درصد از پراگندگی جنسیتی پرسنل این شرکت‌ها را به خود اختصاص داده‌اند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد ۴۹ درصد پرسنل شرکت‌های کارگزاری دارای مدرک کارشناسی، حدود ۳۰ درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۱۳ درصد هم دارای دیپلم و زیر دیپلم هستند.

بیشترین تمرکز نیروی انسانی شرکت‌های کارگزاری شامل ۴۴۵ نفر در شهر تهران متمرکز شده و پس از آن هم شهر اصفهان با ۲۲۵ نفر و مشهد

نفر ۱۲۵ را در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند.

سه شهر بزرگ سنجج، سمنان و زاهدان هریک با هشت نفر کارگزار

کمترین تعداد پراگندگی نیروی انسانی در شرکت‌های کارگزاری را به خود

اختصاص داده‌اند، این در حالی است که در شهرهای کوچک این تعداد به

یک نفر هم می‌رسد.

از بین پرسنل شرکت‌های کارگزاری تعداد ۳۲ نفر دارای مدرک حرفه‌ای

ارزشیابی اوراق بهادار، ۷۶ نفر دارای مدرک مدیریت سبد اوراق بهادار، ۸۸ نفر

دارای مدرک حرفه ای نظارت و کنترل داخلی، ۱۵۶ نفر دارای مدرک حرفه‌ای

مدیریت نهادهای بازار سرمایه و ۲۰۲۵ نفر دارای مدرک حرفه‌ای اصول بازار

سرمایه هستند. همچنین ۸۳ درصد از پرسنل شرکت‌های کارگزاری

در بورس اوراق بهادار و فرابورس متمرکز شده‌اند.

تعداد کل اینستگاه‌های معاملاتی فعال در شرکت‌های کارگزاری به یک هزار

و ۵۲۸ عدد می‌رسد که ۸۹۱ اینستگاه در شهر تهران متمرکز شده است. همچنین

تعداد کل دفاتر، شعب، نمایندگی‌ها و تالارهای شرکت‌های کارگزاری در ۳۱

استان کشور به ۱۲۲۲ عدد رسیده و جالب اینکه در شهرهای تورنتو، کاتانا،

لندن انگلستان و استرالیا سوله یک نماینده از کارگزاران حضور دارند.

به این ترتیب هم اکنون ۳۵۰ تالار اختصاصی معاملات با ۲۱۳ دفتر معاملات

و ۲۰۷ تسهعه در تالار شرکت بورس و ۱۷۷ نمایندگی داخل کشور با ۱۴۲

شعبه در تالار مناطق و سه نمایندگی خارج از کشور در صنعت کارگزاری

مشغول به فعالیت هستند و ۵۶ درصد از شرکت‌های کارگزاری از نرم افزار

رایان هم افزا برای پشتیبانی معاملات اوراق بهادار خود استفاده می‌کنند که

۴۱ درصد از این شرکت‌ها هم از نرم افزار تدبیر پرداز و فقط ۵ درصد از

نرم افزار حمرا در معاملات اوراق بهادار بهره می‌گیرند.

در فرایند پشتیبانی معاملات کالایی سیستم برخط، سیستم حسابداری

و سبد گردانی نیز هم چنان رتبه‌های خاص به ترتیب به نرم افزارهای رایان

هم افزا، تدبیر پرداز و صحرا اختصاص دارند.

مدیر عامل شرکت مدیریت دارایی مرکزی گفت:

ارزش اوراقی که از ابتدای معرفی ابرزهای مالی اسلامی شامل اجاره مراحبه، مشارکت ساخت (استصناع) و اوراق رهنی که منجر به انتشار در بازار سرمایه شده ۱۷۰ هزار میلیارد ریال است.

غلامرضا یوزبایر از گفتگو با فارس گفت:

موافقت اصولی با انتشار اوراق منعقد دولت به ارزش

معادل ۵۰۰۰ میلیارد ریال منتشر شده است.

وی با بیان اینکه پیشنهاد انتشار اوراق منفعت صنعت

هواییامی و همتلداری هم مطرح شد، اما هنوز مجوزی

برای آن‌ها صادر نشده است، از موافقت اصولی با انتشار

اوراق تأمین مالی در سسه صنعت غذایی ، دارویی و

صنعت ریلی خبر داد و گفت، موافقت اصولی برای

انتشار اوراق تأمین مالی صنایع غذایی کوروش به ارزش

۵۰ میلیارد تومان، ساخت تجهیزات ناوگان ریلی ابریز

تیرو به ارزش ۱۰۵ میلیارد تومان و شرکت آدورا طب

به ارزش ۲۰ میلیارد تومان صادر شده است.

چنانشین رئیس سازمان بورس

در اسامور بین‌المللی می‌گوید یکی از

مهم‌ترین تفاوت‌هایی که بازار سرمایه

ایران با بازار سایر کشورهای رقیب

دارد، تعدسد صنایع در بورس ایران

است که طبق آمارها به بیش از ۴۰

صنعت می‌رسد.

بهادر یوزبی از گفتگو با ایسنا

اظهار کرد تجربه بازار سسرمایه ۵۱

ساله ایران بر این سرمایه‌گذاران تأثیر

مثبتی دارد در همین رابطه می‌توان به

متخصصین بااطلاعات،به‌روز این بازار

هم اشاره کرد که اعتماد حاصل از

جلب می‌کند، با این اوصاف اکنون

حدود یک هزار کد به سرمایه‌گذاران

خارجی اختصاص دارد که از این

بین، ششصد کد مربوط به سرمایه‌گذار

حقیقی و مابقی متعلق به حقوقی‌ها

است.

وی اسفروند: یکسی دیگر از

تأسیسات‌های بازار سرمایه ایران، بازار

مالی اسلامی است که برای بازارهای

خارجی از جذابیت بسیاری برخوردار

است از این رو می‌توانیم با معرفی این

بازار به نهادهای ناظر، بازار کشورها

را جذب کنیم.

و اوراق بهاسدار تلاش کرد تا ارتباط

خسود را با نهادهای ناظر بین‌المللی

گسترش دهد در راه اعتماد باسازمان

بورس مبنی بر بین‌المللی کردن بازار

سرمایه، گروهی از مسئولان ارشد بازار

سرمایه ایران با هیات‌های آلمانی خود،

یافین (Bafin) در شهر فرانکفورت

آلمان دیدار و گفتگو کردند که بر

اساس آن همکاری‌های نزدیک با این

کشور برقرار شد.

بسا توجه به اینکه بیش از ۵۰

درصد سرمایه‌گذاران خارجی FPI

مربوط به کشور آلمان هستند، آلمان

برای بازار سرمایه ایران اهمیت ویژه‌ای

دارد البته اگر سسرمایه‌های آلمانی

زیسان را به آنها اختصاص کنیم، این آمار

افزایش هم پیدا می‌کند. از سسوسی

دیگر خط‌مشی سازمان بورس، ایجاد

ارتباط به صورت فعالانه استا یعنی

موافقت اصولی با تأمین مالی صنعت

وی پسیان کرد: در زمینه موافقت اصولی آنچه که

در سال ۹۵ منجر به انتشار شد، شامل ۱۴ اوراق بهادار

و ارزش ۸۴ هزار میلیارد ریال بود و در سال ۹۶ هم

تاکون هفت درخواست منجر به انتشار اوراق بهادار

متخلف شده که ارزشی بالغ بر هزار و ۳۰۰ میلیارد

تومان به خود اختصاص داده است.

به گفته وی ارزش کل حجم اوراقی که از ابتدای

معرفی ابرزهای مالی اسلامی شامل اجاره مراحبه،

سفارش ساخت (استصناع) و اوراق رهنی که منجر به

انتشار در بازار سرمایه شده بالغ بر ۱۷۰ هزار میلیارد

ریال است.

ایوبرایر با بیان اینکه برنامه ریزی برای انتشار

اوراق دهی در سال آینده به حجم تقاضا و موافقت

سازمان بورس بستگی خواهد داشت، تاکید کرد: در هر

بخشی که در درخواست انتشار اوراق موافقت شود، به

بانی اوراق کمک خواهیم کرد، تا فرایند انتشار سریع‌تر

به ارزش ۲۰

میلیارد تومان صادر شده است.

موافقت اصولی با تأمین مالی صنعت

وی پسیان کرد: در زمینه موافقت اصولی آنچه که

در سال ۹۵ منجر به انتشار شد، شامل ۱۴ اوراق بهادار

و ارزش ۸۴ هزار میلیارد ریال بود و در سال ۹۶ هم

تاکون هفت درخواست منجر به انتشار اوراق بهادار

متخلف شده که ارزشی بالغ بر هزار و ۳۰۰ میلیارد

تومان به خود اختصاص داده است.

به گفته وی ارزش کل حجم اوراقی که از ابتدای

معرفی ابرزهای مالی اسلامی شامل اجاره مراحبه،

سفارش ساخت (استصناع) و اوراق رهنی که منجر به

انتشار در بازار سرمایه شده بالغ بر ۱۷۰ هزار میلیارد

ریال است.

ایوبرایر با بیان اینکه برنامه ریزی برای انتشار

اوراق دهی در سال آینده به حجم تقاضا و موافقت

سازمان بورس بستگی خواهد داشت، تاکید کرد: در هر

بخشی که در درخواست انتشار اوراق موافقت شود، به

بانی اوراق کمک خواهیم کرد، تا فرایند انتشار سریع‌تر

به ارزش ۲۰

میلیارد تومان صادر شده است.

چنانشین رئیس سازمان بورس

در اسامور بین‌المللی می‌گوید یکی از

مهم‌ترین تفاوت‌هایی که بازار سرمایه

ایران با بازار سایر کشورهای رقیب

دارد، تعدسد صنایع در بورس ایران

است که طبق آمارها به بیش از ۴۰

صنعت می‌رسد.

بهادر یوزبی از گفتگو با ایسنا

اظهار کرد تجربه بازار سسرمایه ۵۱

ساله ایران بر این سرمایه‌گذاران تأثیر

مثبتی دارد در همین رابطه می‌توان به

متخصصین بااطلاعات،به‌روز این بازار

هم اشاره کرد که اعتماد حاصل از

جلب می‌کند، با این اوصاف اکنون

حدود یک هزار کد به سرمایه‌گذاران

خارجی اختصاص دارد که از این

بین، ششصد کد مربوط به سرمایه‌گذار

حقیقی و مابقی متعلق به حقوقی‌ها

است.

وی اسفروند: یکسی دیگر از

تأسیسات‌های بازار سرمایه ایران، بازار

مالی اسلامی است که برای بازارهای

خارجی از جذابیت بسیاری برخوردار

است از این رو می‌توانیم با معرفی این

بازار به نهادهای ناظر، بازار کشورها

را جذب کنیم.

و اوراق بهاسدار تلاش کرد تا ارتباط

خسود را با نهادهای ناظر بین‌المللی

گسترش دهد در راه اعتماد باسازمان

بورس مبنی بر بین‌المللی کردن بازار

سرمایه، گروهی از مسئولان ارشد بازار

سرمایه ایران با هیات‌های آلمانی خود،

یافین (Bafin) در شهر فرانکفورت

آلمان دیدار و گفتگو کردند که بر

اساس آن همکاری‌های نزدیک با این

کشور برقرار شد.

بسا توجه به اینکه بیش از ۵۰

درصد سرمایه‌گذاران خارجی FPI

مربوط به کشور آلمان هستند، آلمان

برای بازار سرمایه ایران اهمیت ویژه‌ای

دارد البته اگر سسرمایه‌های آلمانی

زیسان را به آنها اختصاص کنیم، این آمار

افزایش هم پیدا می‌کند. از سسوسی

دیگر خط‌مشی سازمان بورس، ایجاد

ارتباط به صورت فعالانه استا یعنی

موافقت اصولی با انتشار اوراق منعقد دولت به ارزش

معادل ۵۰۰۰ میلیارد ریال منتشر شده است.

وی با بیان اینکه پیشنهاد انتشار اوراق منفعت صنعت

هواییامی و همتلداری هم مطرح شد، اما هنوز مجوزی

برای آن‌ها صادر نشده است، از موافقت اصولی با انتشار

اوراق تأمین مالی در سسه صنعت غذایی ، دارویی و

صنعت ریلی خبر داد و گفت، موافقت اصولی برای

انتشار اوراق تأمین مالی صنایع غذایی کوروش به ارزش

۵۰ میلیارد تومان، ساخت تجهیزات ناوگان ریلی ابریز

تیرو به ارزش ۱۰۵ میلیارد تومان و شرکت آدورا طب

به ارزش ۲۰ میلیارد تومان صادر شده است.

چنانشین رئیس سازمان بورس

در اسامور بین‌المللی می‌گوید یکی از

مهم‌ترین تفاوت‌هایی که بازار سرمایه

ایران با بازار سایر کشورهای رقیب

دارد، تعدسد صنایع در بورس ایران

است که طبق آمارها به بیش از ۴۰

صنعت می‌رسد.

بهادر یوزبی از گفتگو با ایسنا

اظهار کرد تجربه بازار سسرمایه ۵۱

ساله ایران بر این سرمایه‌گذاران تأثیر

مثبتی دارد در همین رابطه می‌توان به

متخصصین بااطلاعات،به‌روز این بازار

هم اشاره کرد که اعتماد حاصل از

جلب می‌کند، با این اوصاف اکنون

حدود یک هزار کد به سرمایه‌گذاران

خارجی اختصاص دارد که از این

بین، ششصد کد مربوط به سرمایه‌گذار

حقیقی و مابقی متعلق به حقوقی‌ها

است.

وی اسفروند: یکسی دیگر از

تأسیسات‌های بازار سرمایه ایران، بازار

مالی اسلامی است که برای بازارهای

خارجی از جذابیت بسیاری برخوردار

است از این رو می‌توانیم با معرفی این

بازار به نهادهای ناظر، بازار کشورها

را جذب کنیم.

و اوراق بهاسدار تلاش کرد تا ارتباط

خسود را با نهادهای ناظر بین‌المللی

گسترش دهد در راه اعتماد باسازمان

بورس مبنی بر بین‌المللی کردن بازار

سرمایه، گروهی از مسئولان ارشد بازار

سرمایه ایران با هیات‌های آلمانی خود،

یافین (Bafin) در شهر فرانکفورت

آلمان دیدار و گفتگو کردند که بر

اساس آن همکاری‌های نزدیک با این

کشور برقرار شد.

بسا توجه به اینکه بیش از ۵۰

درصد سرمایه‌گذاران خارجی FPI

مربوط به کشور آلمان هستند، آلمان

برای بازار سرمایه ایران اهمیت ویژه‌ای

دارد البته اگر سسرمایه‌های آلمانی

زیسان را به آنها اختصاص کنیم، این آمار

افزایش هم پیدا می‌کند. از سسوسی

دیگر خط‌مشی سازمان بورس، ایجاد

ارتباط به صورت فعالانه استا یعنی

موافقت اصولی با انتشار اوراق منعقد دولت به ارزش

معادل ۵۰۰۰ میلیارد ریال منتشر شده است.

وی با بیان اینکه پیشنهاد انتشار اوراق منفعت صنعت

هواییامی و همتلداری هم مطرح شد، اما هنوز مجوزی

برای آن‌ها صادر نشده است، از موافقت اصولی با انتشار

اوراق تأمین مالی در سسه صنعت غذایی ، دارویی و

یادبود

تو سفر کردی و آسوده شدی از دوران
لیک ما غم زده هر لحظه بیادت هستیم

هفت سال از کوچ همسر
و پدر عزیزمان شادروان

مر تضي قربان (قربانی)

به سرای ابدی گذشت یاد و

خاطر‌ه‌اش گرامی باد
از طرف همسر و فرزندان

به نام آن که هستی نام از او یافت
دعوی چه کنی داعیه‌داران همه رفتند
شو بار سفر بند که یاران همه رفتند
آن گرد شتابنده که در دامن صحراست

گوید چه نشستی که سواران همه رفتند
ملک الشعرا بهار

دوازدهم اسفندماه ۱۳۹۶
پنج سال از پرواز ملکوتی
شادروان دکتر شریف
ادیب سلطانی، اقتصاددان
برجسته و عضو انجمن
اقتصاددانان‌وازی‌بنیان‌گذاران
دانشکده‌ی ملی سابق
(دانشگاه شهید بهشتی
کنونی)‌وا‌ز‌صاحب‌منصبان
وزارت دارایی و سازمان

برنامه و بودجه، استاد دانشگاه، نویسنده و مترجم
می‌گذرد.

رادمردی که تمام عمر و زندگی‌اش را در راه علم و
خدمت به کشورش گذاشت. درودی بی‌پایان به روانش.

روحش شاد

خانواده ادیب سلطانی
بادرودو سپاس به روان مادران در گذشته با نهایت تأسف
و تأثر ۱۴ اسفند ۹۶ دومین سالگرد همسر و مادری
مهربان و باوفا مرحومه فر خنده خانم آذر‌نوشا را به
سوگ می‌نشینیم.

مجلس تمام گشت و به آخر رسید عمر
ما همچنان در اول وصف تو مانده‌ایم
مکان:رامسر-ساداتشهر-کنار مزار آن مرحومه
جوار آقا بسمل رامسر- خانواده دکتر سید جواد
روحانی

اسفند ماه

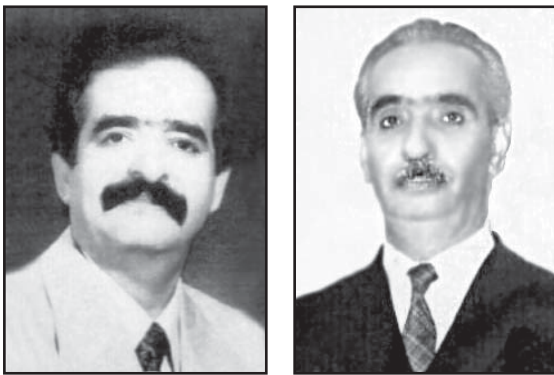
سی و پنجمین سال
درگذشت پدر عزیزمان

دکتر حاج عسکری

طهماسبی یاد و خاطرش
را گرامی می‌داریم.

فرزندان آن مرحوم

هوالباقی



پانزدهمین سالروز درگذشت شادروان **جناب آقای حاج عطاالله مخلص الاثمه**ادیب، شاعر و بازرگان محترم‌اراک‌ی‌فرزندبرومندایشان **زنده یاد نصرت‌الله رادمهر** را گرامی می‌داریم و برای آن عزیزان مغفرت الهی و علو درجات آرزو داریم.

خاندان مخلص الاثمه و رادمهر

تسلیت

جناب آقای دکتر محمد رهبر
با نهایت تأثر و تأسف مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده‌و‌از خداوند متعال برای آن مرحومه طلب آمرزش و برای بازماندگان سلامتی و صبر از درگاه ایزدمنان خواستاریم.

ریاست،مدیریت،اعضای هیئت علمی و کارکنان مرکز آموزشی درمانی شفا یحیائیان

استاد محترم
جناب آقای دکتر محمد رهبر
با نهایت تأثر و تأسف مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده‌و‌از خداوند متعال برای آن مرحومه طلب آمرزش و برای بازماندگان سلامتی و صبر از درگاه ایزدمنان خواستاریم.

دکتر حسن قندهاری

ترحیم

جناب آقای دکتر رسول زاده
مدیرعامل محترم شرکت رسول زاده
مصیبت وارده را تسلیت گفته برای شما آرزوی سلامتی و شادمانی دارم.
دکتر بهرام معظلی-مدیرعامل بیمارستان پارس

همکاران گرامی آقایان
علیرضا و مهدی قاسمی، **آیت و محسن نوری**
درگذشت پدر و دایی گرامیتان را تسلیت عرض نموده و در غم شما شریک می‌باشیم.
اصغر یوسفی-داربوش خسروی-حمید رضایی
اروج جعفری-محمد بیگ زاده-یونس هدایتی
رضا افضل‌ی-احمد عقلی-رضا بخشی-مهدی جلینی-امیرآدینه-اسماعیل خداجو-علی اسکندری-ایمان امینی-مجید مرادی-حبیب نیکیان-علی بیات-رضا بابایی-احسان حاج بابایی-حسن سرمدی-روح‌الله درویشی

جناب آقای دکتر علیرضا نادری
با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده وبقای عمر بازماندگان را از خداوند متعال مسئلت داریم.

جناب آقای دکتر مجید رسول زادگان
مصیبت وارده را به شما تسلیت عرض می‌نمائیم.

دکتر محمدیها
و پرسنل داروخانه بیمارستان توس

جناب آقای دکتر محمد قربانی
و سرکار خانم دکتر سارا قربانی
خانواده محترم قربانی

با نهایت تأسف و تألم درگذشت پدر گرامیتان **جناب آقای حاج بهمن قربانی** را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده‌و‌از درگاه خداوند منان برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.

از طرف دکتر محمد اربابی

چه‌بی‌پایان است‌اندوه‌از دست دادن انسانی آزاده‌و‌ارسته‌و‌چه ناگوار است‌باور جای خالی مردی بزرگ که‌واژه مردانگی، سخاوت و‌آسانیت را به تصویر می‌کشید

جناب آقای مهندس علی گله‌داری
مصیبت جانسوزی که‌دو سال هم آغوش و هم بستر شماست را تسلیت مجدد عرض نموده‌و‌از خداوند متعال صبر و شکیبایی را برای بازماندگان آن مرحوم خواستاریم.

از طرف دوستان و آشنایان

آگهی تغییرات شرکت آژان پویا سهامی خاص به شماره ثبت ۴۳۳۴۷۸ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۱۷۰۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۵/۷/۲۸ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
سرمایه شرکت از مبلغ ده میلیارد ریال به مبلغ بیست و پنج میلیارد ریال منقسم به ۲۵۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی با نام نمایا پرداخت شده از محل مطالبات حال شده افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح و ثبت ذیل تحت لحاظ افزایش سرمایه در تاریخ فوق‌الذکر تکمیل و امضا گردید.

آگهی تغییرات شرکت پیر داخت نوین آرین سهامی خاص به شماره ثبت ۲۶۸۰۱۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۰۸۲۰۰
به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۶/۰۷/۱۱ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
آقای محسن عزیزی بشماره ملی ۰۰۵۵۰۴۴۲۵۶ بعنوان نماینده شرکت بانک اقتصاد نوین به شناسه ملی ۱۰۰۲۱۹۴۶۰۱ برای بقیه مدت تصدی هیئت‌مدیره تعیین گردید.
کلیه اوراق و اسناد تعهدآور از جمله چک، سفته و امثالهم با امضاء مشترک رئیس هیأت‌مدیره و مدیرعامل متفقاً همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضاء یکی از اعضاء هیأت‌مدیره با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه‌های اداری با امضاء مدیر عامل و مهر شرکت معتبر میباشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۱۹۸)

آگهی تغییرات شرکت کشت و صنعت مامالان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۴۱۴۹۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۶۲۷۱
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۴ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
محل شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس: استان تهران - شهرستان تهران - بخش مرکزی - شهر تهران - سازمان برنامه مرکزی-کوچه سیزدهم شرقی- بلافاصل قبل مرکزی -پلاک-۴۴ ساختمان پرشین‌آلوک- طبقه چهارم-واحد ۴۱
کد پستی ۱۴۲۳۷۴۲۷ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۱۲۰۳)

آگهی تغییرات شرکت پارتیکان تجارت سایه‌ان سهامی خاص به شماره ثبت ۵۱۷۳۵۷ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۶۲۲۹۸۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۱۲ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:
خانم فخری بهمن به شماره ملی ۱۳۹۵۳۱۳۲۱
آقای ابرج بیاتی به شماره ملی ۱۸۱۸۰۴۹۱۵
آقای سیدجعفری ابراهیم الحسینی به شماره ملی ۱۲۸۵۳۱۳۲۱
روزامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۹۶/۵/۳۲ به تصویب رسید

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۱۲۰۱)

آگهی تغییرات صندوق سرمایه گذاری مشترک خوارزمی به شماره ثبت ۲۷۷۹۱۱ و شناسه ملی ۱۰۲۴۰۶۲۳۷۲۷
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۱۸ مجوز شماره ۱۲۲/۲۹۴۵۵ مورخه ۹۶/۱۰/۳ سازمان بورس اوراق بهادار تصصیات ذیل اتخاذ شد:
روزامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های صندوق انتخاب شد:
- ترازنامه و حساب سود و و زیان سال مالی منتهی به ۹۶/۵/۳۲ به تصویب رسید

آگهی تغییرات شرکت پارتیکان تجارت سایه‌ان سهامی خاص به شماره ثبت ۵۱۷۳۵۷ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۶۲۲۹۸۶
به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۶/۰۲/۱۲ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند:
خانم فخری بهمن به شماره ملی ۱۳۹۵۳۱۳۲۱
آقای سیدجعفری ابراهیم الحسینی به شماره ملی ۱۲۸۵۳۱۳۲۱
روزامه و حساب سود و و زیان سال مالی منتهی به ۹۶/۵/۳۲ به تصویب رسید

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۱۱۹۹)

آگهی تغییرات شرکت آژان پویا شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۳۳۴۷۸ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۱۷۰۷۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۴ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
سرمایه شرکت از مبلغ ده میلیارد ریال به مبلغ بیست و پنج میلیارد ریال منقسم به ۲۵۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی با نام نمایا پرداخت شده از محل مطالبات حال شده افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح و ثبت ذیل تحت لحاظ افزایش سرمایه در تاریخ فوق‌الذکر تکمیل و امضا گردید.

آگهی تغییرات شرکت پیر داخت نوین آرین سهامی خاص به شماره ثبت ۲۶۸۰۱۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۰۸۲۰۰
به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۶/۰۷/۱۱ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
آقای محسن عزیزی بشماره ملی ۰۰۵۵۰۴۴۲۵۶ بعنوان نماینده شرکت بانک اقتصاد نوین به شناسه ملی ۱۰۰۲۱۹۴۶۰۱ برای بقیه مدت تصدی هیئت‌مدیره تعیین گردید.

آگهی تغییرات شرکت کشت و صنعت مامالان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۴۱۴۹۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۶۲۷۱
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۴ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
محل شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس: استان تهران - شهرستان تهران - بخش مرکزی - شهر تهران - سازمان برنامه مرکزی-کوچه سیزدهم شرقی- بلافاصل قبل مرکزی -پلاک-۴۴ ساختمان پرشین‌آلوک- طبقه چهارم-واحد ۴۱
کد پستی ۱۴۲۳۷۴۲۷ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید.

شربتی از لب لعلش نچشیدیم و برفت
روی مه پیکر او سیر ندیدیم و برفت
گویی از صحبت ما نیک به تنگ آمده بود
بار بریست و به گردش نرسیدیم و برفت
بانهایت تأسف در گذشت ناگهانی اسطوره صداقت و محبت و مظهر مهر و وفا دوست عالیقدر خود **جناب آقای محمود رسول زاده** را به آن خاندان جلیل‌القدر و جامعه کارآفرینان کشور صمیمانه تسلیت می‌گوییم و برای آن مرحوم علو درجات، برای شما و سایر بازماندگان صبر و اجر اخروی آرزومندیم.
محمود اصلانی-دکتر لقایی-داربوش به‌آذین و همسر-مهندس اسماعیلی و همسر-محمد اسماعیل لطفی

جناب آقای دکتر رسول زاده
درگذشت تأسف‌بار شادروان **جناب آقای محمود رسول زاده** را به شما و خانواده محترمتان تسلیت می‌گوییم.
پزشکان و کارکنان کلینیک پوست، مو و زیبایی-دکتر فائزه احمدی خود را در غم شما شریک می‌دانند.

دکتر فائزه احمدی-دکتر هوشنگ ساغری-سیمک نفیسی-دکتر محمد لطفی

جناب آقای دکتر رسول زاده
درگذشت تأسف‌بار شادروان **جناب آقای محمود رسول زاده** را به شما و خانواده محترمتان تسلیت می‌گوییم.
داروسازان و کارکنان دراگاستور آناهدی خود را در غم شما شریک می‌دانند.

دکتر محمدعلی هاشم زاده-دکتر مریم لطفی

جناب آقای دکتر دانشی همکار ارجمندمان
همکاران جنابعالی در بیمارستان مهر مصیبت وارده را عمیقاً تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال صبر و شکیبایی جنابعالی و خاندان محترم را خواستاریم و ما را نیز در غم خود شریک بدانید.

از طرف گروه جراحان مغز و اعصاب بیمارستان مهر

دکتر منوچهر روحانی

سخنرانی


برنامه‌های علمی-فرهنگی حسینییه ارشاد هفته دوم اسفند
کلاس‌ها: ✓ تفسیر قرآن ✓ فلسفه دین نشست‌ها: ✓ عرفان در نگرش ابن‌سینا(۲) نمایشگاه‌ها: ✓ قرآن و خانواده ✓ قرآن و معاد ✓ انواع منابع با موضوع فلسفه دین ✓ روز درختکاری
اطلاعات بیشتر: ۲۲۸۶۶۴۵

آگهی تغییرات شرکت آژان پویا شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۳۳۴۷۸ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۴۱۷۰۷۹
به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۵/۱۰/۱۵ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
آقای محمد رضا گنجی صفار با کدملی ۲۹۹۲۰۱۶۲۸۴ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقای محمد جعفر آل طیب با کدملی ۱۷۵۵۲۷۷۲۷ رئیس هیئت‌مدیره و عضو هیئت‌مدیره آقای احمد محمودی میمند با کدملی ۳۱۴۹۷۴۴۸۶ به سمت نایب رئیس هیئت‌مدیره آقای مصطفی بهبهانی با کدملی ۳۷۱۹۵۴۸۶۵ به سمت عضو هیئت‌مدیره آقای محمد تقی سلیمانی آشتیانی با کدملی ۱۲۶۱۵۹۰۹۴۵ به سمت عضو هیئت‌مدیره تعیین گردیدند.
کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی امضاء مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه‌های اداری با امضاء مدیر عامل و مهر شرکت معتبر میباشد.

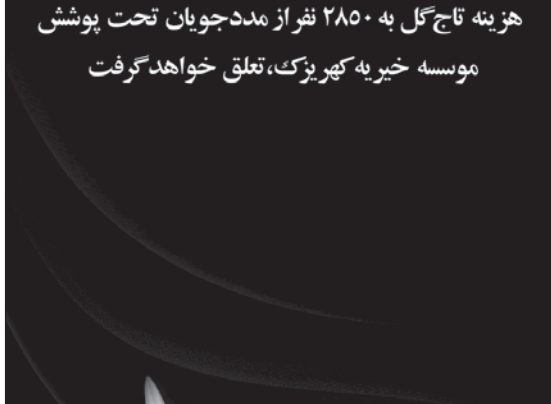
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۱۲۰۵)

لطفاً برای سفارش استندهای
موسسه خیریه کهریزک، روز قبل از مراسم،
با شماره ۴۲۱۱۴ (داخلی: ۲۰۱) و یا شماره
۰۹۰۱۸۰۶۳۳۹۲ و ۰۲۱-۶۶۵۷۳۷۲۰
همه روزه (بدون تعطیلی)
در طول ساعات ۸ صبح الی ۲۰
تماس حاصل فرمایید.


برای عرض تسلیت و شادی روح مرحوم:
از طرف:




هزینه تاج گل به ۲۸۵۰ نفر از مددجویان تحت پوشش موسسه خیریه کهریزک، تعلق خواهد گرفت




موسسه خیریه کهریزک



تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴
www.kahrizak.com



موسسه خیریه کهریزک
مسئول ثبت‌گذاری و درمان
و آموزش معلولین و سالمندان
خیرولین، مدیرکل امور مردمی



موسسه خیریه کهریزک

آگهی تغییرات شرکت لیبیات کالبر شرکت سهامی عام به شماره ثبت ۱۰۷۳۱۲ و شناسه ملی ۱۰۱۵۱۱۱۷۴۸
به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۰۱ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
محل شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس: استان تهران - شهرستان تهران - بخش مرکزی - شهر تهران -شهید مطهری-خیابان میر عماد-کوچه دوم-پلاک ۲۶-طبقه دوم- کد پستی ۱۵۸۷۹۹۳۲۱۱ تغییر یافت.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۱۲۰۷)

آگهی تغییرات شرکت صنایع چوب و کاغذ مان ندران سهامی عام به شماره ثبت ۲۹۵۹۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۵۰۴۸۹
به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۶/۰۱/۲۰ تصصیات ذیل اتخاذ شد:
مرکز اصلی شرکت به استان تهران -شهرستان تهران -بخش مرکزی - شهر تهران- یوسف آباد-خیابان فهدم-خیابان شهید ابوالفضل رفاهانی پور-پلاک ۴۵-طبقه اول-واحد اکد پستی۱۴۳۲۷۵۴۱۱۶ انتقال یافت.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۱۲۰۶)



بنیاد خیریه سپهر
شماره ثبت ۱۶۶۸۳



خانواده محترم:



خانواده محترم:



شما می توانید به جای هزینه گل برای مراسم و مناسبت ها با سفارش استند به بنیاد خیریه سپهر در کار نیک سهیم باشید.

تلفن سفارش: ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱ - ۰۲۱(۲۱) - ۰۲۲۰۳۴۶۱۳

www.sepehrcharity.com

اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۵۶۰۰)

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۵۴۵۹)

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۴۵۴۵۹)

ارمنستان توافق صلح با ترکیه را لغو کرد
سرویس خارجی: دولت ارمنستان اعلام کرد:توافق صلحی را که به منظور عادی سازی روابط با ترکیه در سال ۲۰۰۹میلادی در شهر اوزریج سوئیس امضا شده لغو کرده است. «ولادیمیرهاکوبیان»، سخنگوی ریاست جمهوری ارمنستان گفت: «اسرٔ سرکیسیان»، رئیس‌جمهوری ارمنستان در نشست شورای امنیت ملی ارمنستان از لغو پروتکل‌هایی که بین ارمنستان و ترکیه منعقد شده است خبر داد. «یگنران بالایان»، سخنگوی وزارت امور خارجه ارمنستان نیز، گفت: توافقنامه صلح ترکیه و ارمنستان لغو و بی‌اعتبار شده‌اند.درد تحولی دیگر،اموران پلیس ضد ترور استانبول در عملیات مجرمانه ۲۹ تیره خارجی را به اتهام عضویت در گروه تروریستی داعش بازداشت کردند.

پوتین: در استفاده از سلاح هسته‌ای برای دفاع از خود و متحدانمان تردید نمی‌کنیم

سرویس خارجی: رئیس‌جمهوری روسیه اعلام کرد: کترین نظامی ما این اجازه را به روسیه می‌دهد که در واکنش به حمله اتمی علیه روسیه یا متحدانش یا حمله علیه روسیه با تسلیحات معمولی در صورتی که تمامیت حکومت مورد تهدید قرار بگیرد، از سلاح هسته‌ای استفاده کند. ولادیمیر پوتین، در سخنانی سالانه خود خاطرنشان کرد: عملیات در سوریه سطح بالایی پیشرفته ارتش ما را که اخیرا به جدیدترین سلاح‌ها مجهز شده است، نشان داد و جهان اکنون حتی نام سلاح‌های پیشرفته روسی را نیز می‌داند و عملیات سوریه افزایش توانمندی نیروهای نظامی روسیه را به خوبی نشان داد و ما بزرگی در تقویت ناوگان و ارتش روسیه طی سال‌های گذشته انجام شده است. پوتین همچنین گفت: به خروج وانشتگتن از معاهده دفاع موشکی از طریق اترافی جدیدترین سلاح‌های استراتژیک پاسخ خود را می‌تواند به نام «تام» یا طراحی کرده که به زودی جایگزین موشک‌های قدیمی خواهد شد. این موشک می‌تواند نه تنها از شمال بلخ از جنوب نیز خاک‌آمریکا را هدف قرار دهد و به عنوان یک عامل بازدارنده جدی در برابر بلندپروازی‌های آمریکا باشد. پاسخ دیگر ما ساخت یک کلاهک البته در صورتی که هدف حمله هسته‌ای بسیار قوی است که می‌تواند بر روی یک موشک کروز قابل پرتاب از دریا یا هوا-سوار شود و به برد بسیار زیادی به ما بدهد. برد این موشک‌ها نامحدود است. سلاح دیگری که خود را برای تغییر آماده می‌داند، پیشینه هر ماکاری به آن می‌تواند با هدف بازگشت خود به دور از پیکر راکتور هسته‌ای کوچکتر و قوی‌تر از مدل‌های پیشین که می‌تواند با هواپیما بر دشمن مقابله کرده و آن‌ها را هدف قرار دهد. ما همچنین موشک مافوق صوت پیشرفته جدیدی طراحی کرده‌ایم که قابلیت حمل یک کلاهک هسته‌ای را دارد. رئیس‌جمهور روسیه افزود: این همه آن چیزی نیست که روسیه برای دفاع از خود دارد اما فکر می‌کنم گفتن کافی است. تمامی این سیستم‌های تسلیحاتی کاملا جدید هستند و هزاران نفر به سختی کار کردند تا این سلاح‌ها ساخته شوند. وی با بیان اینکه آمریکا درصدد استقرار در منطقه غرب آسیا است، گفت: «ما به عنوان یک کشور با اهداف بلندمدتی و به تمام برد و شگفتی دیگری برای همکاران ما در جهان خلق نشود. «وکتور بونداروف» فرمانده نیروهای هوافضای روسیه به ماه اگوست سال ۲۰۱۷ میلادی اعلام کرد بود که جنگ‌های نسل پنجم ارتش روسیه تحت عنوان جنگ‌های «سوخو-۵۷» وارد ناوگان هوایی این کشور شد.است-جنگ‌های سوخو-۵۷ به سامانه‌های الکترونیک هواربد می‌پیشرفته‌ای مجهز هستند که قادر به شناسایی محاسبات میدانی جنگی بدون کوچکترین دخالتی است.علاوه بر این، جنگ‌های سوخو-۵۷ به رادارهای تجهیز شده‌اند که به شناسایی اهداف

صاحب امتیاز: شرکت ارتا انچاپ (مؤسسه اطلاعات سرید مستول، سیدمحمدوداعلی مدیر دبیر: علیرضا خانلی اطلاعات- کد پستی ۱۵۲۹۹۳۱۱ (تهران) پست تصویری درحزریه ۲۲۲۵۸۰۲۲ تلفن: ۲۹۹۹۹۹ تلفن پذیرش آنکهی‌ها ۲۲۲۵۸۰۱۹ و ۲۲۲۵۸۰۱۲-۱۷ http://www.ettelaat.com نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

اطلاعات

سال نود ودوم



رو نمایی پوتین از نسل جدید سامانه‌های موشکی «سرم‌ت» و «خنجر»

روسیه در ادامه، جنگ سرد جدید را در کسرد و گفت: به نظر من افرادی که گفته اند یک جنگ سرد جدید شروع شده است، تحلیلگر نیستند. پوتین ایمن جمله را در واکنش به تسلیحات هسته‌ای جدیدی که اخیرا به روسیه در اختیار گرفته شده است گفت. وی افزود: روسیه همیشه در تلاش برای دفاع از خود و متحدان خود بوده است. روسیه در حال حاضر یک کشور قوی است که می‌تواند به نفع کسانی که خود را برای تغییر آماده می‌کنند، پیشینه روسیه به همکاری با روسیه در دوره باراک اوباما رئیس‌جمهور پیشین این کشور گفت که روسیه هنوز به سطح رفاهی مطلوب نرسیده است، اما ما این مهم را محقق می‌سازیم و باید جهشی در این زمینه حاصل شود.

رئیس‌جمهور روسیه تاکید کرد مسکو حملات هسته‌ای به متحدانش را به به عنوان حمله هسته‌ای به خاک روسیه تلقی کرده و به سرعت به آن پاسخ خواهد داد. روسیه یک سری تسلیحات هسته‌ای جدید از جمله موشک هسته‌ای جدیدی را آزمایش کرده و می‌تواند هر نقطه‌ای در روی کره زمین را هدف بگیرد و قابل رهگیری با هیچ سیستم ضد موشکی نیست، اما هرگونه استفاده از تسلیحات هسته‌ای علیه روسیه یا متحدانش را حمله هسته‌ای به خود می‌دانیم و پاسخ ما بدون توجه به عواقب آن، فوری خواهد بود. رئیس‌جمهوری

استقرار از جنگنده‌های فوق پیشرفته «سوخو-۵۷» روسیه در سوریه

دریایی، زمینی و هوایی در فاصله‌های فراتر از تمامی سامانه‌های پیشرفته موجود کمک می‌کنند.روس‌ها این جنگنده پیشرفته را رقیبی جدید برای جنگنده اف-۳۵ آمریکا و در مواردی هواپیما را با هادایت دستی توسط انسان



«هلی» تصویر چند کودک کشته شده در غوطه را در شورای امنیت نشان داد

نیکی هیلی نماینده آمریکا در شورای امنیت که سابقه چندین تصویر را در نشست در دست گرفت و با ادعای اینکه نشان دادن تکه پاره آهن و مسائلی از این قبیل علیه ایران در این تصاویر مربوط به حملات شیمیایی ارتش سوریه است، خواستار واکنش شورای امنیت به این موضوع شد.

ترکیب کرده است. سامانه رادار این هواپیما در جهان بی نظیر است. در چنین شرایطی سفارت روسیه در واشنگتن در بیانیه‌ای به دولت آمریکا درباره پایدماه‌های به سوریه با استناد به اتهامات بی‌اساس علیه این کشور در زمینه استفاده از سلاح‌های شیمیایی هشدار داد. در این بیانیه آمده

استقبال سرد طالبان از پیشنهاد صلح دولت افغانستان

سرویس خارجی: طالبان درواکنش به پیشنهاد صلح از سوی دولت وحدت ملی افغانستان استقبال سردی نشان داد.گروه طالبان به دعوت «اشرف غنی» رئیس‌جمهوری افغانستان پاسخ رسمی نداد اما سخنگوی ارشد ایمن گروه در واکنش به گزارش «مجله نیویورک» که از طالبان خواست تا مذاکرات با دولت کابل را بپذیرد، گفت: کشورمان توسط ایالات متحده اشغال و این مساله سبب شده است تا یک دولت افغان به سبک آمریکایی به ما تحمیل شود.در خبر دیگری، «ولادند کویا» نماینده

مسکو: جنگ آمریکا علیه کره شمالی میلیون‌ها کشته خواهد داد

وزیر خارجه روسیه گفت: «خارطوم» در گفتگو با خبرنگاران گفت: دیدارش با «عمر البشیر»، سفير قطر در جمهوری سودان خوب و نمربخش بوده و بياکتر دوام و قوت روابط میان دو کشور است. دیدارش در راستای حفظ منافع واشنگتن. به گزارش شبکه «اسکای نیوز عربی» نماینده پنتاگون در دفاعیات

بهریبرداری از توانایی‌های مردم ما می‌تبد که دامنه آزادی‌ها گسترش یابد و نهادهای دموکرات تقویت شوند. وی تصریح کرد: توجه بسیاری به وضعیت اقتصادی و اجتماعی در مناطق زراعی قائل هستیم. روسیه بر چالش‌های جدید و دشواری در زمینه‌های اقتصادی و اجتماعی علیه یافته و تمامی کشور نامین شده است. رئیس‌جمهور روسیه تصریح کرد: مسکلاات جمعیتی طی چند سال جنگ سرد جدید منجر شود. پوتین گفت تسلیحات جدیدی که از سوری روسیه اعلام شده به حدی پیشرفته هستند که پوکی که از جیب مایات دهندگان آمریکایی برای سیستم‌های دفاع موشکی خرج شده به دست ما می‌سپارد. پوتین گفت: تسلیحات هسته‌ای جدیدی را ساخته که هیچ وجه سیستم‌های دفاع موشکی آمریکا نمی‌تواند آنها را هدف قرار دهد. وی از تسلیحات جدیدی سخن گفت که از زمین، هوا و دریا شلیک می‌شوند و پس از عبور از هرگونه سامانه پدافند موشکی در جهان، هدف را با خاک یکسان می‌کنند. وی افزود: سامانه دفاعی آمریکا درمقابل فلز آوری فضاوی موشکی ما بی‌فایده و ناتوان خصوصیات منحصر به‌فردش

رو نمایی از موشک سرع سلاح‌جدیدی که رئیس‌جمهوری روسیه در سخنانی سالانه خود از روسیه به هیچ وجه سیستم‌های دفاع موشکی آمریکا نمی‌تواند آنها را هدف قرار دهد. وی از تسلیحات جدیدی سخن گفت که از زمین، هوا و دریا شلیک می‌شوند و پس از عبور از هرگونه سامانه پدافند موشکی در جهان، هدف را با خاک یکسان می‌کنند. وی افزود: سامانه دفاعی آمریکا درمقابل فلز آوری فضاوی روسیه در گفتگو با خبرنگاران درباره ارتش‌های این موشک و خصوصیات منحصر به‌فردش

جذب‌ترین سلاح‌ها تجهیز و از آنان حمایت می‌کند. این درحالی است که سخنگوی وزارت خارجه آمریکا گفت: واشنگتن تا تکمیل جنگ علیه داعش در سوریه می‌ماند.

خبر دیگر اینکه منبعی نظامی در ارتش سوریه اعلام کرد که تئوریست‌های حاضر در منطقه غوطه شرقی شهر دمشق قصد دارند به انجام حمله شیمیایی ارتش سوریه با منقول این حمله معرفی کنند. این درحالی است که روسیه اعلام کرد: گزارش‌هایی دریافت شده‌مبنی بر اینکه گروه‌های مسلح در غوطه شرقی دمشق قیمت مواد اولیه و غلای را بالا بردند و مردم، غذایی برای خوردن ندارند و به همین دلیل آمادند حیوانات ولگرد را بخورند. اما در تحولات مربوط به حملات ترکیه به شمال سوریه ستاد کل نیروهای مسلح ترکیه اعلام کرد که روز پنجشنبه در جریان عملیات شاحه زیتون در شمال سوریه، ۲۱ نظامی این کشور کشته یا زخمی شدند. همچنین منابع میدانی از کشتنشدن ۱۸ تن از نیروهای درمی سوریه در جریان حملات هوایی ارتش ترکیه به منطقه‌ای در غفرین گزارش دادند. سخنگوی ایگمانی ملافع خلق در غفرین سوریه هم اعلام کرد، یک کاروان امدادی که در راه این منطقه بود، در حملات تروریستی به این منطقه کشته شد. او افزود: سرگرمی نیروهای مسلح در منطقه غوطه شرقی دمشق، برای خروج نیروهای خارجی از عراق وضع کند. پیش از این کمپین امنیت و دفاع پارلمان عراق در نامه‌ای به «حیدر العبادی» به عنوان فرمانده کل نیروهای مسلح عراق، از وی در خصوص حضور نظامی آمریکا در عراق توضیح خواسته بود.در همین حال، برخی نمایندگان پارلمان عراق اعلام کردند که العبادی با مقامات واشنگتن بر سر برنامه‌ای برای خروج نظامیان آمریکایی از عراق و عدم تأسیس پایگاه

پنتاگون: در حملات عربستان به یمن مشارکت داریم سرویس خارجی: پارلمان عراق صوبه تعیین جدول زمانی برای خروج نیروهای آمریکایی از این کشور را تصویب کرد. پارلمان عراق در نشست خود به ریاست «سلیم الجبوری»، رئیس پارلمان این کشور مصوبه‌ای را تصویب کرد که براساس آن دولت حیدر العبادی، نخست وزیر این کشور باید یک جدول زمانی برای خروج نیروهای آمریکایی در عراق مشخص کند.

نمایندگان پارلمان عراق در این جلسه، ضمن تقدیر و تشکر از تمامی کشورهای که عراق را در جنگ علیه داعش کمک کرد، از دولت خواستند تا یک جدول زمانی برای خروج نیروهای خارجی از عراق وضع کند. پیش از این کمپین امنیت و دفاع پارلمان عراق در نامه‌ای به «حیدر العبادی» به عنوان فرمانده کل نیروهای مسلح عراق، از وی در خصوص حضور نظامی آمریکا در عراق توضیح خواسته بود.در همین حال، برخی نمایندگان پارلمان عراق اعلام کردند که العبادی با مقامات واشنگتن بر سر برنامه‌ای برای خروج نظامیان آمریکایی از عراق و عدم تأسیس پایگاه

سرویس خارجی: مدیر مرکز پژوهش‌های سیاسی و استراتژیک عربستان در اعتراف علنی به مداخله ریاض در انتخابات لبنان، گفت: عربستان اصرار دارد که بیشترین سهم در انتخابات پارلمانی لبنان نصیب حزب‌الله نشود. «انور عشق» مدیر مرکز پژوهش‌های سیاسی و استراتژیک ریاض و مشاور پیشین شاه عربستان، در اظهاراتی در سفر به «سعد حریری» نخست‌وزیر لبنان گفت: ریاض گفت، پرونده انتخابات پارلمانی لبنان و ثبات این کشور در رأس پرونده‌های بود که حریری در دیدار با « سلمان بن عبد العزیز» شاه عربستان درباره آن صحبت کرد. عشقی گفت، اصرار عربستان بر این است که بیشترین سهم در انتخابات پیش رو از آن حزب‌الله بیاکشد و دیدار مذکور در همین راستا انجام شد.سازدای سید حسن نصرالله لبنان به نقل از منابع خود از نقشه عربستان برای هزینه در لبنان برای حمله تبلیغاتی علیه حزب الله در این کشور خبر داد. روزنامه‌الدیار لبنان به نقل از منابع تبلیغاتی کرد که بازگشت عربستان به عربستان به لبنان تا انتخابات پارلمانی و نتایج آن در ارتباط است. عربستان می‌کند و ماهیت مرحله حزب الله لبنان اشاره کرد و براساس آنند منطقه را در سایه شکار گیری طرح موسوم به «عمله‌کردن» و هزینه کردن پول برای تبلیغات علیه

ظهور شرعی غروب آفتاب آذان مغرب نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز عشا) آذان صبح (فردا) طلوع آفتاب (فردا)
شنبه ۱۲ اسفند ۱۳۹۶
۱۴ جمادی الثانی ۱۴۳۹ - ۱۳ مارس ۲۰۱۸
ظهر شرعی غروب آفتاب آذان مغرب نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز عشا) آذان صبح (فردا) طلوع آفتاب (فردا)
۱۲ و ۱۶ دقیقه ۱ و ۱۸ دقیقه ۱۹ و ۱۸ دقیقه ۲۴ و ۲۳ دقیقه ۸ و ۵ دقیقه ۳۱ و ۶ دقیقه

حمله به سفارت فرانسه در بورکینافاسو

ایسنا: انفجاری مهیب مقر ارتش بورکینافاسو را در پایتخت این کشور به لرزه درآورد. گفته می‌شود قبل از شنیده شده صدای انفجار، صدای تیراندازی شنیده شده و به گفته برخی شاهدان به سوی سفارت فرانسه در این کشور نیز تیراندازی شد. سفارت فرانسه از اتباع خود در بورکینافاسو خواست از خانه‌های خود خارج نشوند. منابع خبری اعلام کردند این حمله ۳۰ کشته برجای گذاشته است.

اقبال مردم روسیه به پوتین در انتخابات آتی
تسنیم: جدیدترین نظرسنجی در روسیه حاکی است، بیش از ۸۰ درصد شهروندان روس در انتخابات ریاست‌جمهوری شرکت کرده و ۷۰ درصد آنها قصد دارند دوباره به «ولادیمیر پوتین» رای بدهند. تقریباً ۷۰ درصد شرکت کنندگان در نظرسنجی که از سوی بنیاد سراسری سنجش افکارعمومی روسیه صورت گرفته، اعلام کرده‌اند که حاضرند در انتخابات ریاست‌جمهوری آتی به «ولادیمیر پوتین» رای بدهند.

حمله هکری به دولت آلمان
تسنیم: رسانه‌های آلمانی از حملات هکری موفق به برخی وزارت‌خانه‌ها و نهادهای دولتی آلمان خبر دادند. هکرها اطلاعات روسی، موفق به حمله به شبکه‌های اینترنتی به صورت ویژه محافظت شده برخی سازمان‌های دولتی در آلمان شده‌اند. وزارت کشور آلمان این خبر را تأیید کرد و از یک حادثه امنیتی آتی سخن گفت. همچنین وزارت امور خارجه آلمان هم هدف این حملات هکری قرار گرفت.

رئیس سابق کاتالونیا از نامزدی در انتخابات انصراف داد
فرانس: رئیس قبلی دولت خودمختار کاتالونیا از نامزد شدن برای ریاست مجلس ملی منطقه اسپانیا منصرف شد. کارلوس پوچمدون، قرار است «جوردی سانچز» سیاستمدار طرفدار استقلال منطقه کاتالونیا که فعال‌بازداشت‌شده را به جای خود معرفی کند. کاتالونیا، از چهار ماه پیش که «مارتا راخوی» نخست‌وزیر اسپانیا فرمان لغو خودمختاری آن را لغو کرد، تنشها کتتر مایند در این آمده است.

دولت ونزوئلا انتخابات ریاست جمهوری را به تعویق انداخت
ایسنا: دولت ونزوئلا از تعویق انتخابات ریاست جمهوری این کشور به مدت ششدهن آن به ۲۰ ماه آینده خبر داد. کمپین‌کنان انتخابات دولت اعلام کرد، این انتخابات که قرار بود در ۲۲ آوریل برگزار شود بعد از توافق میان دولت مادورو و برخی احزاب اپوزیسیون به ۲۰ مه (حدود یک ماه بعد) موکول شده است.

محبوبیت رئیس‌جمهوری فرانسه به پایین‌ترین سطح رسید
فرانس: یک نظرسنجی تازه در حالی که کمتر از یک سال از ریاست جمهوری «مانوئل مکرون» در فرانسه می‌گذرد، نشان می‌دهد که محبوبیت او به ۳۰ درصد تنزل کرده و به کمترین سطح خود رسیده است. در حالی که هنوز تا انتخابات ریاست جمهوری مکرون دو ماه باقی مانده، نظرسنجی تازه در فرانسه از تداوم افت محبوبیت او حکایت دارد.

آمریکا: داعش درحال بازایی توان خود است
ایسنا: یک مسئول آمریکایی در امور مبارزه با تروریسم تاکید کرد، گروه داعش درحال درحال بازایی توان خود است و این امر به معناتش که نبرد با داعش پایان نیافته و در مرحله جدیدی قرار گرفته است. تاآن سبزل، هماهنگ‌کننده دیپلماتی آمریکا در امور مبارزه با تروریسم گفت که داعش در حال بازسازی ساختارهای تشکیلاتی و بازایی توان خود است.

رئیس‌جمهوری جدید ارمنستان انتخاب شد
آرمن سرکیسیان» به‌عنوان رئیس‌جمهوری جدید ارمنستان انتخاب شد. وی که تنها نامزد معرفی شده برای احراز پست ریاست جمهوری ارمنستان بود موفق شد از مجموع ۱۰۵ رای با کسب ۹۰ رای موافق در پارلمان به این سمت برسد و از ۹ آوریل به مدت هفت ماه و چهارده روز به‌عنوان رئیس‌جمهوری این کشور و جایگزین «سرژ سربکیسان» باشد.

حمله انتحاری به پایگاه نظامی در سومالی
فرانس: منابع خبری از حمله انتحاری به یک پایگاه نظامی در سومالی و کشته و زخمی شدن شماری از افراد خبر می‌دهند. یک عامل انتحاری با هدایت یک خودروی بمب‌گذاری شده به‌داخل یک پایگاه نظامی در نزدیکی باعث کشته و زخمی شدن شماری از افراد شد. پلیس سومالی اعلام کرد حمله انتحاری با استفاده از یک خودروی بمب‌گذاری شده به یک پایگاه ارتش وادع در فاصله حدود ۳۰ کیلومتری شمال غربی موگادیشو رخ داد.

هلاکت ۱۳ تروریست در ادامه حملات ارتش مصر به «سینا»
ایرنا: ارتش مصر از هلاکت ۱۳ تروریست و بازداشت ۶۹ تکفیری مسلح در ادامه عملیات «سینا ۲۰۱۸» خبر داد.ارتش مصر در این رابطه اعلام کرد: در این عملیات که به منظور پاک‌سازی صحرای «سینا» از تروریست‌ها و گروه‌های مسلح صورت می‌گیرد، ۱۳ تن از تروریست‌های تکفیری به هلاکت رسیدند و ۶۹ تن دیگر نیز دستگیر شدند.

اسلام آباد: منافع خود را قربانی روابط با آمریکا نمی‌کنیم
ایسنا: وزیر خارجه پاکستان اعلام کرد اسلام آباد هرگز منافع خود را قربانی روابط با ایالات متحده نخواهد کرد. «حواجه آصف» با بیان این که مساله اصلی ما امنیت و منافع شهروندان پاکستانی است، گفت: هرگز منافع مردم را قربانی زیاده خواهی‌ها یا کسب مفاید نخواهیم کرد.وی تاکید کرد:واشنگتن سیاست خارجی واضحی ندارد و برای دیگر کشورها مشکل‌ساز شده است و اگر آمریکا واقعا به دنبال حل مشکلات منطقه است باید سیاست‌های خود را اصلاح کند. از سوی، «هتیر ناتورت» سخنگوی وزارت امورخارجه آمریکا،افزایش تنش میان پاکستان و هند را خطری بزرگ برای منطقه آسیای جنوبی دانست و از مقامات دو کشورخواست به جای ایجاد تنش در روابط، مشکلات خود را با گفتگو و مذاکره حل کنند.

عربستان طرح ممانعت از پیروزی حزب الله در انتخابات آتی لبنان را کلید زد

«سعدحریری» نخست‌وزیر لبنان در ریاض، مجرمانه به بیروت رفت و بی‌ا حریری دیدار کرد. روزنامه «الاجاب» لبنان اعلام کرد حدود یک

کمی‌کاه آنی سرباسی چچان

استراتژیست مستعفی ترامپ: آتش پوپولیسم در سراسر اروپا شعله ور شده است

تسنیم: مشاور مستعفی کاخ سفید در امور استراتژیک از شعله ور شدن آتش پوپولیسم در سراسر اروپا به دلیل فاصله گرفتن نخبگان از مردم خبر داد. «آستین بن» پوپولیسم در آمریکا را با این مسئله در اروپا مقایسه کرد و گفت: در انتخابات ماه مارس ایتالیا یک قیام پوپولیستی با زمینه‌های مختلف سیاسی دیده می‌شود. وی گفت که برای سراسر اروپا ما می‌بینیم آتش پوپولیسم شعله ور شده است.

حمله به سفارت فرانسه در بورکینافاسو
ایسنا: انفجاری مهیب مقر ارتش بورکینافاسو را در پایتخت این کشور به لرزه درآورد. گفته می‌شود قبل از شنیده شده صدای انفجار، صدای تیراندازی شنیده شده و به گفته برخی شاهدان به سوی سفارت فرانسه در این کشور نیز تیراندازی شد. سفارت فرانسه از اتباع خود در بورکینافاسو خواست از خانه‌های خود خارج نشوند. منابع خبری اعلام کردند این حمله ۳۰ کشته برجای گذاشته است.

اقبال مردم روسیه به پوتین در انتخابات آتی
تسنیم: جدیدترین نظرسنجی در روسیه حاکی است، بیش از ۸۰ درصد شهروندان روس در انتخابات ریاست‌جمهوری شرکت کرده و ۷۰ درصد آنها قصد دارند دوباره به «ولادیمیر پوتین» رای بدهند. تقریباً ۷۰ درصد شرکت کنندگان در نظرسنجی که از سوی بنیاد سراسری سنجش افکارعمومی روسیه صورت گرفته، اعلام کرده‌اند که حاضرند در انتخابات ریاست‌جمهوری آتی به «ولادیمیر پوتین» رای بدهند.

حمله هکری به دولت آلمان
تسنیم: رسانه‌های آلمانی از حملات هکری موفق به برخی وزارت‌خانه‌ها و نهادهای دولتی آلمان خبر دادند. هکرها اطلاعات روسی، موفق به حمله به شبکه‌های اینترنتی به صورت ویژه محافظت شده برخی سازمان‌های دولتی در آلمان شده‌اند. وزارت کشور آلمان این خبر را تأیید کرد و از یک حادثه امنیتی آتی سخن گفت. همچنین وزارت امور خارجه آلمان هم هدف این حملات هکری قرار گرفت.

رئیس سابق کاتالونیا از نامزدی در انتخابات انصراف داد
فرانس: رئیس قبلی دولت خودمختار کاتالونیا از نامزد شدن برای ریاست مجلس ملی منطقه اسپانیا منصرف شد. کارلوس پوچمدون، قرار است «جوردی سانچز» سیاستمدار طرفدار استقلال منطقه کاتالونیا که فعال‌بازداشت‌شده را به جای خود معرفی کند. کاتالونیا، از چهار ماه پیش که «مارتا راخوی» نخست‌وزیر اسپانیا فرمان لغو خودمختاری آن را لغو کرد، تنشها کتتر مایند در این آمده است.

دولت ونزوئلا انتخابات ریاست جمهوری را به تعویق انداخت
ایسنا: دولت ونزوئلا از تعویق انتخابات ریاست جمهوری این کشور به مدت ششدهن آن به ۲۰ ماه آینده خبر داد. کمپین‌کنان انتخابات دولت اعلام کرد، این انتخابات که قرار بود در ۲۲ آوریل برگزار شود بعد از توافق میان دولت مادورو و برخی احزاب اپوزیسیون به ۲۰ مه (حدود یک ماه بعد) موکول شده است.

محبوبیت رئیس‌جمهوری فرانسه به پایین‌ترین سطح رسید
فرانس: یک نظرسنجی تازه در حالی که کمتر از یک سال از ریاست جمهوری «مانوئل مکرون» در فرانسه می‌گذرد، نشان می‌دهد که محبوبیت او به ۳۰ درصد تنزل کرده و به کمترین سطح خود رسیده است. در حالی که هنوز تا انتخابات ریاست جمهوری مکرون دو ماه باقی مانده، نظرسنجی تازه در فرانسه از تداوم افت محبوبیت او حکایت دارد.

آمریکا: داعش درحال بازایی توان خود است
ایسنا: یک مسئول آمریکایی در امور مبارزه با تروریسم تاکید کرد، گروه داعش درحال درحال بازایی توان خود است و این امر به معناتش که نبرد با داعش پایان نیافته و در مرحله جدیدی قرار گرفته است. تاآن سبزل، هماهنگ‌کننده دیپلماتی آمریکا در امور مبارزه با تروریسم گفت که داعش در حال بازسازی ساختارهای تشکیلاتی و بازایی توان خود است.

رئیس‌جمهوری جدید ارمنستان انتخاب شد
آرمن سرکیسیان» به‌عنوان رئیس‌جمهوری جدید ارمنستان انتخاب شد. وی که تنها نامزد معرفی شده برای احراز پست ریاست جمهوری ارمنستان بود موفق شد از مجموع ۱۰۵ رای با کسب ۹۰ رای موافق در پارلمان به این سمت برسد و از ۹ آوریل به مدت هفت ماه و چهارده روز به‌عنوان رئیس‌جمهوری این کشور و جایگزین «سرژ سربکیسان» باشد.

حمله انتحاری به پایگاه نظامی در سومالی
فرانس: منابع خبری از حمله انتحاری به یک پایگاه نظامی در سومالی و کشته و زخمی شدن شماری از افراد خبر می‌دهند. یک عامل انتحاری با هدایت یک خودروی بمب‌گذاری شده به‌داخل یک پایگاه نظامی در نزدیکی باعث کشته و زخمی شدن شماری از افراد شد. پلیس سومالی اعلام کرد حمله انتحاری با استفاده از یک خودروی بمب‌گذاری شده به یک پایگاه ارتش وادع در فاصله حدود ۳۰ کیلومتری شمال غربی موگادیشو رخ داد.

هلاکت ۱۳ تروریست در ادامه حملات ارتش مصر به «سینا»
ایرنا: ارتش مصر از هلاکت ۱۳ تروریست و بازداشت ۶۹ تکفیری مسلح در ادامه عملیات «سینا ۲۰۱۸» خبر داد.ارتش مصر در این رابطه اعلام کرد: در این عملیات که به منظور پاک‌سازی صحرای «سینا» از تروریست‌ها و گروه‌های مسلح صورت می‌گیرد، ۱۳ تن از تروریست‌های تکفیری به هلاکت رسیدند و ۶۹ تن دیگر نیز دستگیر شدند.

اسلام آباد: منافع خود را قربانی روابط با آمریکا نمی‌کنیم
ایسنا: وزیر خارجه پاکستان اعلام کرد اسلام آباد هرگز منافع خود را قربانی روابط با ایالات متحده نخواهد کرد. «حواجه آصف» با بیان این که مساله اصلی ما امنیت و منافع شهروندان پاکستانی است، گفت: هرگز منافع مردم را قربانی زیاده خواهی‌ها یا کسب مفاید نخواهیم کرد.وی تاکید کرد:واشنگتن سیاست خارجی واضحی ندارد و برای دیگر کشورها مشکل‌ساز شده است و اگر آمریکا واقعا به دنبال حل مشکلات منطقه است باید سیاست‌های خود را اصلاح کند. از سوی، «هتیر ناتورت» سخنگوی وزارت امورخارجه آمریکا،افزایش تنش میان پاکستان و هند را خطری بزرگ برای منطقه آسیای جنوبی دانست و از مقامات دو کشورخواست به جای ایجاد تنش در روابط، مشکلات خود را با گفتگو و مذاکره حل کنند.

عربستان طرح ممانعت از پیروزی حزب الله در انتخابات آتی لبنان را کلید زد

«سعدحریری» نخست‌وزیر لبنان در ریاض، مجرمانه به بیروت رفت و بی‌ا حریری دیدار کرد. روزنامه «الاجاب» لبنان اعلام کرد حدود یک ماه پیش عربستان در بازداشت حریری و ناچار کرد او به استعفا باعث خاطرات بدی در ذهن لبنانی‌ها به‌ویژه اهالی تانت شده و بسیاری از بین بران این خاطرات بد، نیاز به تلاش بسیاری است. در حالی که سرباسی چچان، مدعی شد: هنوز آتی با سرباسی چچان، مدعی شد: هنوز می‌توانیم پاسخ درستی به این سوال بدهیم، اما اگر بتوانیم سید حسن نصر الله، دبیرکل حزب الله لبنان را تیر کردیم، به معنی این است که صورت مخفیانه به لبنان سفر کرده و دیداری طولانی با «سعد حریری» نخست‌وزیر این کشور داشتیم. پس از آن تا تعصداً دیداری از شخصیت‌های لبنانی از جمله «نهاد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

سید حسن نصرالله و خدشه وارد

پیامبر اکرم (ص):

پُرارج‌ترین مردم کسی است که آن‌چه را
که به او مربوط نیست رها کند.

نهج الفصاحه

خانواده

۳۵۰

شنبه ۱۲ اسفند ۱۳۹۶
سال نود و دوم - شماره ۲۶۹۵۴
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

چگونه از خشم به یک حال خوب گذر کنیم؟



هیچ چیز مثل یک آدم عصبانی و پریشان باعث ترس و نگرانی دیگران نمی‌شود. با این حال خشم دائما در موقعیت‌های مختلف گریبان آدم‌ها را می‌گیرد. توصیه کردن به دیگران برای اینکه خشمگین نباشند و یا آن را کنترل کنند کار ساده‌ای است اما واقعیت این است که در شرایطی که بسیاری از افراد به دلیل انواع فشارهای روحی، عاطفی و جسمی که ناشی دشواری‌های زندگی است دچار ناراحتی و استرس هستند توصیه‌ها ممکن است تأثیر گذار نباشند. کم‌طاقتی در برابر مسائل ناخوشایند و از کوره در رفتن و خشمگین شدن به این معناست که شما نمی‌توانید از احساسات منفی‌ای که در درون خود گرفتارش شده‌اید خلاص شوید. این یک انرژی تخلیه نشده است که شامل احساسات و افکار منفی است که نیاز به آزاد شدن دارند. آدم خشمگین نسبت به خودش و دیگران احساس بدی دارد و آن را زمانی که شرایط مهیا باشد به بدترین شیوه ابراز می‌کند.

در صفحه ۶ بخوانید



درختکاری در آپارتمان!

صفحه ۲



پیشنهاد سرآشپز: خوراک زبان با سس قارچ

صفحه ۴



چرا نباید صبحانه را حذف کنید؟

صفحه ۵



کودک و خشونت‌های رسانه

صفحه ۷

یک نگاه آسمان



خدایا اگر بگریزم مرا طلب کنی و مرا در خواهی یافت، اینک در برابر تو خاضع و ذلیل و سر افکنده ایستاده‌ام.

اگر عذابم کنی، شایسته آنم و این‌ای پروردگار من از سویی تو عدل است.

و اگر عفو کنی، از دیرباز مشمول عفو تو بوده‌ام و تو جامه عافیت خود بر پیکر من پوشیدی.

خدایا تو را سوگند می‌دهم به نامهای نهانیت، نامهایی که جز تو کسی آنها را نداند... و به شکوه و جلالت که در پس پرده‌های عزت پوشیده شده...

که بر این جان بی‌تاب و این مشت استخوان ناتوان رحمت آوری:

کسی که طاقت تاب آفتاب را ندارد پس چگونه طاقت تاب آتش دوزخ را داشته باشد؟

کسی که تحمل بانگ رعد تو اش نیست چگونه تحمل بانگ قهر تو اش باشد؟

دعای پنجاهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com

شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

تاپ هفته

باید و نبایدهای استفاده بچه‌ها از اینترنت



صفحه ۷

نادرست است روانش بیمار نیست؟

اگر کسی فکر و روانش سالم باشد هرگز رفتار بدی از او دیده نمی‌شود. بیماری فکر و روان نامش غفلت است و باید به جای دلخوری و رنجش نسبت به کسی که بدی می‌کند و غافل است دل سوزاند و کمک کرد و به او طیب روح و داروی جان رساند. پس از دست هیچکس دلخور مشو و کینه به دل مگیر و آرامش خود را هرگز از دست مده و بدان که هر وقت کسی بدی می‌کند، در آن لحظه بیمار است.

گوانبها تین کار

شیخ ابی سعید ابی الخیر را گفتند: فلان کس بر روی آب می‌رود. شیخ گفت: «سهل است، وزغی و صعوه‌ای بر روی آب می‌برود.» شیخ را گفتند: فلان کس در هوا می‌پرد. شیخ گفت: «زغنی و مگسی نیز در هوا بپرد.» او را گفتند: فلان کس در یک لحظه از شهری به شهری می‌برود. شیخ گفت: «شیطان نیز در یک نفس از مشرق به مغرب می‌شود. این چنین چیزها را بس قیمتی نیست. مرد آن بود که در میان خلق بنشیند و برخیزد و بجنبد و با خلق داد و ستد کند و با خلق درآمیزد و یک لحظه از خدا غافل نباشد.»

پنج‌چهره

بیماری فکر

روزی حکیمی مردی را دید که خیلی ناراحت و متأثر است؛ علت ناراحتی اش را پرسید، پاسخ داد: در راه که می‌آمدم یکی از آشنایان را دیدم، سلام کردم جواب نداد و با بی‌اعتنایی و خودخواهی گذشت و رفت و من از این طرز رفتار او خیلی رنجیدم...

حکیم گفت: چرا رنجیدم؟

مرد با تعجب گفت: خب معلوم است چنین رفتاری ناراحت کننده است! حکیم پرسید: اگر در راه کسی را می‌دیدید که به زمین افتاده و از درد و بیماری به خود می‌پیچد، آیا از دست او دلخور و رنجیده می‌شدی؟

مرد گفت: مسلم است که هرگز دلخور نمی‌شدم؛ آدم که از بیمار بودن کسی دلخور نمی‌شود!

حکیم پرسید: به جای دلخوری چه احساسی می‌یافتی و چه می‌کردی؟

مرد جواب داد: احساس دلسوزی و شفقت و سعی می‌کردم طیب یا دارویی به او برسانم...

حکیم گفت: همه این کارها را به خاطر آن می‌کردی که او را بیمار می‌دانستی آیا انسان تنها جسمش بیمار می‌شود؟ و آیا کسی که رفتارش



▲ یک روز بارانی در تخت جمشید/ عکس‌ها: ایرنا

از درختکاری عقب‌نشینی نکنید. هنوز هم راه‌هایی وجود دارد. بهترین راه کاشتن درختچه‌های تزئینی و آپارتمانی در گلدان‌های خانه است. بد نیست بدانید نگه داشتن درخت و اصولاً هر گیاهی در خانه باعث کاهش سطح دی‌اکسید کربن، افزایش رطوبت، کاهش سطح آلایندها بخصوصی همچون بنزن و دی‌اکسید نیتروژن، کاهش سطح گردوغبار هوای خانه و پایین نگه داشتن دمای آن می‌شوند.

حالا باید دنبال درختچه‌هایی باشیم که در آپارتمان می‌توانید نگه دارید. شغلرا یا گیاه چتری یکی از آنهاست که برگ‌های پنجه‌ای شکل دارد. گیاه صبور است که حتی با کمترین رسیدگی هم می‌تواند سال‌های زیادی همراه شما باشد. نور غیرمستقیم می‌خواهد و خاک مرطوب.

فقط اگر حیوان خانگی دارید این درخت مناسب شما نیست چون برگ‌های آن برای حیوانات سمی است و آنها را بیمار می‌کند.

کاج مطبق هم مناسب است که نور معمولی، هوای خشک و خاک مرطوب و کمی اسیدی می‌خواهد. در فصل گرما هفته‌ای دو بار و در فصل سرما هفته‌ای یک‌بار باید آبیاری شود.

درخت اژدها یا خون سیاوشان هم می‌توانید نگه دارید. درخت اژدها مقاوم‌ترین گیاه آپارتمانی از گروه درانسانست که با شرایط نور در داخل سازش می‌کند. البته نور زیاد می‌خواهد اما مراقب باشید چون تابش مستقیم آفتاب به برگ‌ها صدمه می‌زند. در فصل گرم هفته‌ای دو بار و در فصل سرد هفته‌ای یک‌بار آبیاری شود.

نخل دم‌اسبی یا لیندا هم گزینه خوبی است و گل‌های سفید زیبایی هم دارد. فقط حواستان باشد که به سرما حساس است. آبیاری مورد نیاز آن در فصل رویش ۳ هفته یک‌بار و در فصل زمستان به‌قدری است که برگ‌ها پژمرده نشوند.

پاچیرا یا درخت پول که با نگهداری ساده برای نگهداری در آپارتمان مناسب است. به نور متوسط و هفته‌ای دو بار آبیاری نیاز دارد. جالب است بدانید در فرهنگ و سنت کشور چین این گیاه را برای چشم‌روشنی خرید خانه نو یا فرصت‌های کلان کاسبی به یکدیگر هدیه می‌دهند چون اعتقاد دارند این گیاه در رشد، پیشرفت و کسب درآمدشان مهم است! فیکوس بنجامین با توجه به سازگاری که در مکان‌های مختلف به‌خصوص محیط‌های سرپوشیده از خود نشان می‌دهد، از گیاهان محبوب آپارتمانی است. آبیاری مورد نیاز آن در تابستان حداکثر هفته‌ای دو بار و در زمستان ۱۰ روز یک‌بار است. فقط باید دقت داشته باشید اگر خودتان یا اعضای خانواده دچار حساسیت هستید برای تهیه این درختچه‌ها باید با پزشک مشورت کنید تا برایتان مشکلی ایجاد نشود. اگر همه چیز روبه راه است دست به کار شوید تا امسال شما هم در روز درختکاری مشارکت کنید!



درختکاری در آپارتمان

سبز هم حال خودتان و اهالی ساختمان بهتر می‌شود و می‌توانید در آن اوقات خوشی را سپری کنید و هم چهره شهر را زیباتر می‌کنید. البته درست کردن این پشت بام‌ها فوت و فن‌هایی هم دارد. ابتدا باید با یک مهندس سازه درباره تغییر کاربری پشت‌بام‌تان مشورت کنید تا بررسی کند ساختار پشت‌بام‌تان می‌تواند وزن اضافی یک باغچه تازه را تحمل کند یا نه. شیب پشت‌بام باید طوری باشد که وسط ساختمان‌تان چاله نیفتد و گرفتار تان نکند. اگر همه چیز روبه راه بود باید پشت‌بام را زهکشی کنید و روی پشت‌بام از عایق رطوبتی استفاده کنید تا بعد از مدت کوتاهی از رطوبت سقف خانه روی سرتان خراب نشود! لایه بعدی خاک است که باید تا حد امکان سبک و جنسش طوری باشد که آب را نگه ندارد. البته همه این کارها را با کمک یک متخصص انجام دهید تا احتمال بروز مشکلات به صفر برسد و از کارتان پشیمان نشوید! بهتر است برای پشت بام هم از درختانی استفاده کنید که آب کمتری نیاز دارند و در تغییرات آب و هوایی مقاوم هستند. شاید کمی سخت به نظر برسد اما بعد از مدتی پشت بامی متفاوت و جذاب دارید که چشم تان را خیره می‌کند.

درختی در گلدان!

شاید بگویید به دلایل مختلف امکان درست کردن باغچه روی پشت بام را هم ندارید. باز هم

باید به اندازه‌ای که در نهالستان در خاک بوده است در خاک داخل گودال قرار گیرد و این را از روی رنگ قسمت یقه گیاه (فاصله ریشه و ساقه اصلی) می‌توانید به خوبی تشخیص دهید.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید به آن توجه کنید کم آبی است. در شرایطی نیستیم که بتوانیم زیاد به درختان آب بدهیم و بسیاری از شهرها و مناطق دچار خشکسالی هستند. برای همین باید نهال‌هایی انتخاب کنید که مقاوم به کم آبی هستند و بیشترین سازگاری را با کمبود آب، گرما و نامناسب بودن خاک دارند. درخت‌هایی چون زبان گنجشک، کاج در تهران، ارغوان، سرو خمره‌ای، عرعر، بادامک در ارتفاع کمتر از ۲۰۰۰ متر از سطح دریا، کاج سیاه در مناطق ییلاقی (سردسیر)، سرو نقره‌ای در مناطق قشلاقی (گرمسیر)، داغداغان در مناطق ییلاقی و معتدل، کاج توبی، کاج بروسیا، سنجد، زیتون، ارژن در مناطق ییلاقی، پیرکانتا، زرشک‌کلیه مناطق ایران، اکالیپتوس، زالزالک، راناس، شن، بادام آمارا، سیاه تنگرس و کیکم در مناطق ییلاقی و بنه.

یک پشت بام سبز

اما اگر حیاطی نداریم و در آپارتمان زندگی می‌کنیم و از طرفی دوست داریم درختکاری کنیم چه راه حلی پیش روی ماست؟ یکی از بهترین راه‌ها درست کردن پشت بامی سرسبز است. با این پشت بام

• یگانه خدماتی

۱۵ اسفند سال‌هاست در تقویم به نام روز درختکاری ثبت شده اما بیشترمان از کنار این روز رد می‌شویم و شاید فقط توجه‌مان به تبلیغات شهرداری و اهدای رایگان نهال جلب شود. عجیب هم نیست؛ خانه‌هایمان آنقدر کوچک شده که اگر حیاط هم داشته باشیم به قول داستان میهمان ناخوانده اندازه یک غربیل است! با این فضاهای کم شاید فکر کنید روز درختکاری شامل مانمی‌شود اما اشتباه می‌کنید. همیشه راهی پیدا می‌شود!

همه‌خوبی‌های یک درخت

قدیم ترها خانه‌ها پر از درخت و باغچه‌های پرگل بود و شهرها پر از باغ. شهر و مردمانش راحت نفس می‌کشیدند. بدون آلودگی هوا، بدون گرد و غبار. اما امروز زندگی ما و شهرهایمان شباهتی به آن روزها ندارد. همین مسأله نشان می‌دهد درختکاری چقدر مهم است و چرا باید به آن بیشتر اهمیت دهیم. کارکرد درخت فقط زیبایی حیاط و خیابان نیست؛ از سویی حاصلخیزی خاک را ۳۰ درصد افزایش می‌دهد و از سویی دیگر باعث کاهش ۳۳ درصدی آلودگی هوا می‌شود چون آلودگی CO₂ را ۵۶ درصد کم می‌کنند و تامین اکسیژن را ۷۹ درصد بیشتر می‌کنند. فوسایش خاک هم که حیات شهرها و مردم را تهدید می‌کند با درختان ۶۲ درصد کم می‌شود. جالب است بدانید که حتی سطح آب‌ها هم ۴۱ درصد بیشتر می‌شود آن هم در روزگاری که با کم آبی مواجهیم.

اگر این امار و ارقام را کنار آرامشی که از درختان می‌گیریم و فضای زیبایی که در حیاط و منزل مان ایجاد می‌شود بگذارید دیگر جای شکی برای درختکاری باقی نمی‌ماند!

اگر حیاط دارید که کارتان ساده‌تر است؛ می‌توانید از شهرداری‌ها یا از نهال فروشی‌ها نهال تهیه کنید. در این فصل و زمان نهال‌های ریشه‌عریان عرضه می‌شود که البته باید به سالم بودن شاخه، تنه و ریشه تازه آن توجه کنید. خصوصیات یک نهال خوب هم این است: ریشه فراوانی داشته باشد، ساقه آن مستقیم و بدون انشعاب باشد، تاج آن طبیعی و انشعاب داشته باشد، پوسته نهال باید شاداب و آبدار باشد، در نهال‌هایی که همیشه سبز هستند رنگ برگ‌ها باید سبز معمولی یا سبز تیره یکدست باشد.

همچنین آثار ضعف و پژمردگی در برگ‌ها دیده نشود، ریشه نهال باید شادابی و رطوبت داشته باشد و بریدگی و شکستگی آن بسیار کم باشد و در نهایت اینکه اعضای مختلف نهال از زخم و وجود حشرات و بیماری به دور باشد.

حالا نوبت کاشتن نهال است. ابتدا باید گودالی حفر کنید. به اندازه‌ای که ریشه‌ها در هم پیچ نخورد. وقتی نهال را در گودال قرار دادید در آن خاک بریزید و آن را با لگد فشار بدهید پس از آن اطراف گودال را برای آبیاری به صورت حوضچه آماده کنید. نهال

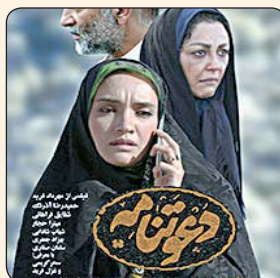
پیشنهاد هفته

سینما

دعوتنامه

این هفته اگر سری به سینماهای کشور بزنید می‌توانید تماشاگر فیلم سینمایی دعوتنامه باشید.

فیلمی به کارگردانی و تهیه‌کنندگی مهرداد فرید که حمیدرضا آذرنگ، شقایق فراهانی، میترا حجار، شهاب شادابی، بهزاد جعفری، سامان صفاری، سحر کریمی و غزل فرید در آن نقش آفرینی می‌کنند.



«دعوتنامه» از سه داستان تشکیل شده که این داستان‌ها به موازات یکدیگر پیش می‌روند تا کل واحدی را شکل دهند.

این فیلم روایتگر زندگی شخص درمادهای است که در مشهد زندگی می‌کند و کارش این است که از زائران حرم امام رضا(ع) دزدی کند و از طریق آن زندگی بگذراند اما در نهایت مالباختگان این قضیه داستان‌های فیلم را رقم می‌زنند.

این فیلم محصول سال ۹۵ بوده و به تازگی در سینماهای کشور اکران شده است.

تئاتر

خدانگهدار آقا

خانه هنرمندان این روزها در سالن استاد انتظامی میزبان نمایش «خدانگهدار آقا» است که از ۴ تا ۲۴ اسفند هر شب ساعت ۲۰:۳۰ اجرا می‌شود.

این نمایش کاری است از مهسا نعمتی بر اساس نمایشنامه‌ای از هنریک ایبسن که رضا شیخ انصاری، ساناز طاری، محمدرضا آبانگاه و آوا گنجی در آن نقش آفرینی می‌کنند.

نمایش داستان استاد معروف مجسمه سازی را روایت می‌کند که دیگر توانایی خلق آثار هنری شاخص مثل قبل را ندارد و تمام ایده‌هایش به بن بست رسیده.

همزمان در زندگی شخصی اش هم با همسرش دچار مشکل شده اما یک روز با برگشتن دوستی قدیمی همه چیز دگرگون می‌شود و او که برای ادامه مسیر هنری اش حاضر به همه کار است، بر سر دوراهی سختی قرار می‌گیرد...



که در جاده فهمیده بود در کرمانشاه زلزله آمده، به زحمت لقمه تازه گاز زده را قورت داد، نگاهش در نگاه فرهاد گره خورد و گفت: «فقط برو، خواهش می‌کنم.» و فرهاد تمام مهارت سال‌ها رانندگی اش را به کار برده بود.

روبروی تل آوار خانه‌اش ایستاده بود و فقط به یک چیز فکر کرده بود: «کتاب‌ها»...

نشان کتابش را پیدا کرد، از خوشحالی فریاد بلندی کشید: «فرهاد! فرهاد!»

فرهاد که عرق از سر و صورتش می‌چکید و سرا پا خاکی شده بود گفت: «هان! چیه گنج پیدا کرده ای؟!»، محبوبه، نقاشی مهلا را که روی کاغذ باریکی کشیده شده بود، یک زن خندان با پیراهن صورتی، را در هوا تکان داد و گفت: «پیداش کردم، نقاشی مهلا رو.»

فرهاد تپش‌های قلبش را به وضوح می‌شنید، بی حرکت ایستاد و گفت: «خب، دیگه از خبر صندوقچه گذشتی؟ برم دنبال آب و غذا، همه چی تموم می‌شه‌ها؟!»، محبوبه با صدایی شفاف که شادی در آن موج می‌زد گفت: «این تازه اولشه، تا قبل آواربرداری باید همه شون رو ببینم، پس نشون‌های کتاب‌هام سر جاشون مونده.»

محبوبه، تکه کاغذ نقاشی دخترش را بین جلد قطور کتاب و صفحه اولش گذاشت و با احتیاط کتاب را بست به طوری که جای انگشتانش روی کاغذ کتاب نماند.

فرهاد که همانطور بی حرکت ایستاده بود داد زد: «چی کار کنم؟ برم؟» محبوبه که مشغول جمع و جور کردن کتاب‌ها بود گفت: «برو فرغون پیدا کن کتاب‌ها رو ببریم تو چادر، خودم دنبال صندوقچه می‌گردم.»

فرهاد آجر را پرت کرد و گفت: «نخیر! دست بردار نیست!» باز پیدا کردن فرغون راحت‌تر از پیدا کردن صندوقچه از زیر آواره! سپس پاهایش را با احتیاط از بین میل‌گردها و تکه‌های سیمان و چوب و آجر بلند کرد.

مریم خانم، همسایه‌شان که تکه پارچه سنگینی را پشت سرش می‌کشید، جلوی کتاب‌ها ایستاد، نفسی تازه کرد و گفت: «ماشین‌های پخش غذا اومده، نمی‌آیی؟» محبوبه نگاهش را روی صورت مریم سر داد و گفت: «کار واجب تری دارم، الان فرهاد با فرغون کتاب‌ها رو ببره، می‌ره دنبال غذا.» مریم نگاهی به کتاب‌های خاک‌آلود پیچیده شده در غبار انداخت، نگاه پر فکر محبوبه جایی برای سوال برایش نگذاشت.

تکه پارچه را پشت سرش کشید و زیر لب گفت: «بیچاره! بعد از این همه سال هنوز عقلش سر جایش نیومده!»

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیس‌ت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تاجهارشنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان‌شنبه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت



آشپزخانه و اون ته هم اتاق خواب‌ها، چند قدم عقب‌تر بری سمت راست باید باشد.»
دستانش را به کمرش زد، لب‌هایش را به هم فشرد، کمی مکث کرد و گفت: «آها، فهمیدم... اونجا باید باشه، خونه که بزرگ نبود، همون طرف‌ها باید باشه.» فرهاد با چهره در هم به کپه آجری که محبوبه اشاره می‌کرد نزدیک شد و گفت: «هنوز چادرمون رو درست و حسابی علم نکردم اون وقت تو...» محبوبه فوری حرفش را قطع کرد و گفت: «کار کتاب‌ها که تموم شده خودم دنبالش می‌گردم، تو آجرها رو بردار، دیگه کمر برام نمونه.»

فرهاد زیر لب غرید: «فقط یه دیوونه شب تا صبح زیر آجرها دنبال کتاب می‌گرده، اونم زیر نور موبایل!»

محبوبه کتاب جلد سبزر را برداشت، خاک رویش را کنار زد، تازه خواندنش را شروع کرده بود، فوری بازش کرد و دنبال نشان لای کتاب گشت، قلبش به شدت می‌تپید مثل همان موقعی

زلزله بم بچه ۶ ماهه از زیر آوار زنده در اومد! فرهاد خاک را از ابروهایش پاک کرد و گفت: «اون که معجزه بود.» محبوبه به کتاب‌ها اشاره کرد و گفت: «پیدا شدن این کتاب‌ها از بین تخته پاره‌های کتابخونه هم معجزه است، صندوقچه هم سالمه، هر چی مال مهلا باشه سالم مونده.»

فرهاد نفسی بیرون داد و زیر لب گفت: «شما زن‌ها هم که تو خواب و خیالین!» بعد صدایش را بلند کرد: «آخه این وسط اتاق خواب رو چه جوری پیدا کنم؟!»

محبوبه که می‌خواست جلد اولین کتاب را با لبه مانتویش پاک کند نگاهی به فرهاد و خانه خراب شده شان انداخت.

صدای خنده مهلا در گوشش پیچید: «اگه منو گرفتی!» خودش را دید که از پشت مبل بیرون پرید مهلا جیغ بلندی کشید و وارد اتاقش شد.

کتاب را روی تکه دیوار فروریخته‌ای گذاشت و به آوار نزدیک شد و گفت: «اینجا که من ایستادم در ورودی بود، بعدال، اونجا دست چپ

• نویسنده: هانیه ضربایی

قسمت اول

محبوبه به توده انباشته شده کتاب‌ها نزدیک شد. دستانش را پشت کمرش گذاشت و پشتش را به عقب قوس داد.

فرهاد آجرها را به کناری پرت کرد و بلند گفت: «حالا این صندوقچه ات کجا بوده؟» محبوبه خاک‌ها را از ابروها و مژه‌هایش پاک کرد، نیم چرخشی زد و گفت: «تو کشوی آخر اتاق خواب.» فرهاد پای راستش را به آرامی از روی آجرهای خرد شده و سیمان حرکت داد و رو به همسرش گفت: «حالا نمی‌شه از خر شیطان پایین بیایی؟ تو این صحرای محشر صندوقچه‌ای باقی مونده؟!» محبوبه گفت: «پیدا می‌شه، کتاب‌ها رو پیدا کردم پس صندوقچه هم پیدا می‌شه.»

«آهن‌ها خرد شده اند، صندوقچه می‌مونه؟!» محبوبه خاک مانتویش را تکان داد و گفت: «تو

کتاب

شهر نوازندگان سفید

شهر نوازندگان سفید
رمانی است نوشته بختیار علی
و در ستایش هنر که توسط
نشر افراز در ۶۴۶ صفحه
منتشر و روانه بازار شده است.
شهر نوازندگان سفید یک
رمان نخیه گراست.



موضوع اصلی آن و درون مایه اصلی اش ارزش هنر و تلاش برای حفظ آثار هنری است. ساختار غیر خطی این رمان کمک زیادی به کشش و جذابیت داستان می‌کند.
نثر کتاب آنقدر شیوا و روان است که گاهی به شعر می‌ماند. بختیار علی در قالبی کاملاً متفاوت، تقابل زیبایی و مرگ، فجایع جنگ و تبعات اجتماعی آن را به تصویر می‌کشد.
قیمت این کتاب ۶۵۰۰۰ تومان است و چاپ اول آن در سال ۹۶ روانه بازار کتاب شده است.

موزه

موزه آب گناباد

موزه آب گناباد در
خیابان سعدی و جنب حسینیه
شهرستان گناباد قرار دارد.
این موزه در واقع در داخل
آب‌انبار شریعت که بعدها به
آب‌انبار حسینیه تغییر نام یافت
تشکیل شده است.



این آب‌انبار که از آثار باقی‌مانده یک کاروانسرای ویران شده دوره قاجاریه است و بعدها توسط فردی به نام شریعت‌زاده مرمت و مورد استفاده عموم قرار گرفت و پس از واگذاری به سازمان میراث فرهنگی به موزه تبدیل شد.

در موزه آب گناباد نمایشگاهی از آثار مردم شناسی مرتبط با آب برپا شده است.

همچنین تصاویری از روند تکامل آب، نحوه برداشت و وسایل حفر قنات به نمایش گذاشته شده که بیانگر تلاش و زحمات مردم کویر برای بدست آوردن آب در مقایسه با امکانات روز است.

گشت و گذار

سواحل مکران

ساحل مکران در
سیستان و بلوچستان یکی
از چشم‌نوازترین، سواحل
دنیاست. مکران و نواحی
ساحلی جنوب شرقی
ایران در روزگار مادها رونق
زیادی داشتند.



از ویژگی‌های این ساحل سفید و نرم، امکان قدم زدن تا فاصله هزار متری در داخل دریا آن هم با آب و هوای بسیار مطبوع دارای رطوبت است. این سواحل در طول دریای عمان گسترده شده و همیشه از این جهت است که تنها بندر اقیانوسی کشورمان، یعنی چابهار، در آن قرار دارد.

این ساحل تماشایی تلفیق بیابان و دریا در کنار یکدیگر چشم‌اندازی فوق‌العاده پدید آورده است. در منطقه مکران گرمای آفتاب بسیار زیاد است و عمق آب کم. این یعنی بهترین شرایط برای شنا، قایقرانی، جت‌اسکی و ورزش‌های آبی فراهم است.

۱۰۰۰ دنیای شیرین

کیک کیوی

● مواد لازم:

کیوی پوست کنده	۳ عدد
روغن	یک قاشق غذاخوری
شکر قهوه‌ای	نصف پیمانه
آرد	سه چهارم پیمانه
بکینگ پودر	یک قاشق چای خوری
کره	نصف پیمانه
شکر	نصف پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
وانیل	یک قاشق چای خوری



● طرز تهیه:

فر را در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. یک سینی پخت کیک آلومینیومی را با کمی روغن چرب کنید. شکر قهوه‌ای در کف آن بپاشید. دو کیوی را به شکل حلقه‌های دایره‌ای بریده و روی شکر قهوه‌ای پهن کنید تا تمام ته ظرف را بپوشانند. آرد و بکینگ پودر را در یک کاسه بریزید. یک عدد کیوی را تکه‌های کوچک کرده و با آرد ترکیب کنید. کره را در یک کاسه بزرگ گذاشته و شکر را به آن اضافه کنید. با همزن آنقدر بزنید تا ترکیب خامه‌ای و پف کرده شود. تخم مرغ‌ها و عصاره وانیل را اضافه کرده و هم بزنید تا خوب مخلوط شود. آرد را به تکه‌های کیوی اضافه کنید و خوب هم بزنید. خمیر را روی کیوی‌های داخل سینی بریزید و سپس با کفگیر خمیر را روی آن بریزید. سینی را در فر گذاشته و بگذارید برای ۳۵ دقیقه بپزد. بعد از پخت، کیک را در بشقاب برگردانید و سرو کنید.

۱۰۰۰ آشپزی رژیمی

کوفته کدو سبز

● مواد لازم:

روغن زیتون	۳ قاشق
سیر	۲ حبه
کدو سبز	۲ عدد
نمک و فلفل	به میزان کافی
تخم مرغ	یک عدد
پودر سوخاری	یک پیمانه
پنیر پارمزان	یک چهارم پیمانه
فلفل قرمز	۲ ق سوپ خوری
گوچه فرنگی	۲ پیمانه

● مواد لازم:

دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. سیر ریز خرد شده را در روغن تفت دهید. کدو سبز رنده شده را که آب آن را گرفته اید، به همراه نمک و فلفل اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید. بعد از سرد شدن، تخم مرغ، پودر سوخاری و پنیر پارمزان را به کدو اضافه کرده و مواد را ورز دهید. سپس گلوله‌های کوچکی را از آن جدا کنید و در سینی فر بچینید. آنها را حدود ۱۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا طلایی و برشته شوند. فلفل قرمز ریز خرد شده را با گوچه فرنگی پوره شده در مخلوط کن، مخلوط کنید. سپس این مخلوط را به یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون روی حرارت متوسط اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه بپزید. نمک و فلفل بزنید و این مخلوط را به عنوان سس روی کوفته‌ها بریزید.



به آن اضافه کنید و پس از چند جوش از روی حرارت بردارید و به مواد بالا بیفزایید. ورقه‌های زیبان را در ظرف مورد نظر بچینید و روی آن را سس قارچ بریزید و با سبزیجات پخته شده، تزئین و سرو کنید.

کره باقی مانده را دو قسمت کنید، نیمی از آن را در ظرفی مناسب روی حرارت قرار دهید تا آب شود، سپس قارچ را به همراه آب لیمو به آن بیفزایید و تفت دهید؛ نمک و فلفل را نیز

اضافه کنید تا سس غلیظ شود.

اصول نگهداری از لوازم خانگی

۱- از برق بکشید.
۲- سعی کنید تکه‌های گوشتی را که داخل چرخ گوشت می‌ریزید کوچک‌تر خرد کنید و هرگز گوشت را با فشار و به زور داخل محفظه نریزید.
۳- پیاز یا سبزی‌هایی را که آب زیادی دارند با استفاده از چرخ گوشت چرخ نکنید چون ممکن است آب سبزی داخل موتور شده و در نتیجه دستگاه را خراب کند.
۴- میوه‌های درشت را داخل آبمیوه‌گیری نریزید.
۵- برای نظافت آبمیوه‌گیری از آب ولرم استفاده کنید نه آب داغ.
ماشین ظرفشویی
۱- داخل ماشین ظرفشویی همیشه باید خوب تمیز شود.
۲- قسمت تخلیه را در پایین دستگاه کنترل کنید که هیچ نوع پسمانده غذایی آنجا نباشد و کف و اطراف در را با یک دستمال پاک کنید.
۳- برای اینکه عمر ماشین ظرفشویی شما بیشتر شود یک کاسه سرکه سفید روی طبقه بالا بگذارید و ماشین را روی دور شست و شوی کامل بگذارید به این شکل بوی ماشین ظرفشویی هم از بین می‌رود.

اجاق گاز و مایکروویو

۱- به جای شوینده‌های شیمیایی از جوش شیرین و آب برای نظافت اجاق گاز استفاده کنید.
۲- هنگام نظافت گاز دقت کنید که شوینده‌ها با محل شعله‌ها و فندک تماس نداشته باشند.



۳- مایکروویو را در محلی قرار دهید که از هر طرف آن دست کم ۱۰ سانتی متر فضای خالی برای جریان یافتن هوا باشد.
۴- اگر مایکروویو شما مجهز به سیستم خنک کننده نیست بعد از هر استفاده درب آن را باز بگذارید تا خنک شود.

آبمیوه‌گیری و چرخ گوشت

۱- از آبمیوه‌گیری و چرخ گوشت بی‌وقفه و برای مدت طولانی و ممتد استفاده نکنید. هر ده دقیقه یک بار این دستگاه‌ها را خاموش کنید تا خنک شوند و دوباره به کار بیندازید.

۱۰۰۰ پیشنهاد سرآشپز

خوراک زبان با سس قارچ

خوراک زبان یک غذای شیک و مجلسی برای مهمانی‌های شماست. به خصوص اگر با سس خوشمزه قارچ طبخ شده باشد. این خوراک را با دستور زیر تهیه کنید و از طعم و عطر آن لذت ببرید.

● مواد لازم:

زبان گوساله	۱ عدد
برگ بو	۲ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم
آرد	۲ قاشق
آب قلم	۱ پیمانه
قارچ	۲۵۰ گرم
آب لیمو ترش	۲ قاشق

● طرز تهیه:

زبان گوساله را با مقداری آب، برگ بو و فلفل به مدت شش ساعت بپزید. در اواخر پخت، مقداری نمک به آن اضافه کنید.

بعد از یک ربع، زبان را از آب بیرون آورده، پوست آن را بگیرد و به صورت ورقه ورقه برش دهید.

در تابه‌ای مناسب، نیمی از کره را روی حرارت ملایم قرار دهید؛ سپس آرد را به آن اضافه کرده و تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته شود. سپس آب گوشت را کم کم به آن

۱۰۰۰ خانه‌داری

لوازم خانه و آشپزخانه شما نه تنها سرمایه‌های خانه و زندگی‌تان هستند، بلکه ابزارهایی هستند که در نبودشان ممکن است کیفیت زندگی‌تان کاهش پیدا کند. بنابراین تا جایی که می‌توانید باید مراقب آنها باشید و به بهترین نحو از آنها نگهداری کنید. در اینجا نکاتی را درباره نگهداری از لوازم خانگی به شما یادآوری می‌کنیم.

یخچال و فریزر

۱- یخچال و فریزر را در جایی خشک قرار دهید.
۲- داخل یخچال و فریزر را همیشه تمیز نگهدارید ولی هرگز قسمت پشت و موتور آنها را با آب نشوید. به جای این کار باید این قسمت‌ها را به کمک یک دستمال خشک یا جاروبرقی تمیز کنید.

۳- هنگامی که یخچال و لوازم داخل آن مرطوب هستند آن را به برق متصل نکنید.
۴- تا دو ساعت بعد از جا به جا کردن یخچال و فریزر از روشن کردن آن بپرهیزید.
۵- نوار دور درب یخچال و فریزر را مرتب چک کنید که پارگی یا سوراخ نداشته باشند و در صورت خراب شدن لاستیک این نوار، آن را تعویض کنید.

۶- تمیز کردن پشت یخچال فریزر بر روی جریان هوا و کیفیت کارکرد یخچال تاثیر می‌گذارد. پس به طور مرتب پشت یخچال خود را گردگیری کنید.

ماشین لباسشویی

۱- لباسشویی را در جایی قرار دهید که قسمت موتور و پشت آن با آب تماس نداشته باشد.

۲- ماشین لباسشویی را در جایی که تراز است بگذارید تا از تکان‌های شدید ماشین هنگام کار کردن جلوگیری شود.

۳- هنگام نظافت ماشین لباسشویی، خالی کردن فیلتر و همچنین زمانی که لباس‌ها را از داخل آن خارج می‌کنید یادتان باشد لباسشویی

رژیم گوجه فرنگی بعد از ترک سیگار



محققان می‌گویند کسانی که به تازگی سیگارشان را ترک کرده‌اند بهتر است در رژیم غذایی شان گوجه فرنگی تازه را جای دهند. در پژوهش‌هایی که اخیراً درباره ارتباط رژیم غذایی و عملکرد ریه در بیش از ۶۵۰ بزرگسال انجام شد، محققان دریافتند افراد سابقاً سیگاری که به طور میانگین بیش از دو گوجه فرنگی یا بیش از سه وعده در روز میوه تازه می‌خورند کمتر از دیگران دچار زوال عملکرد ریوی شدند.

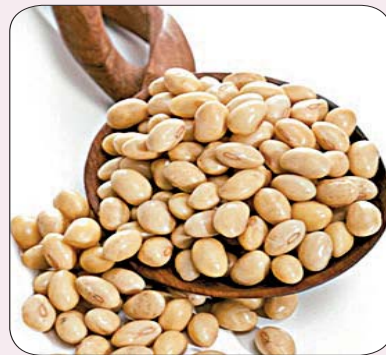
پژوهشگران توضیح داده‌اند که این اثر فقط با گوجه فرنگی و میوه‌های تازه مشاهده شده است نه با خوردنهایی چون سس گوجه فرنگی یا فرآوری‌های دیگر میوه‌ای. محققان نتیجه گرفتند که رژیم غذایی ممکن است در بهبود آسیب‌های ریوی افرادی که سیگار کشیدند را متوقف کرده‌اند کمک‌کننده باشد. البته این نتایج فقط مختص سیگاری‌ها نیست و مصرف مقادیر بیشتری گوجه فرنگی، میوه تازه بخصوص سیب به ویژه برای سیگاری‌ترک کرده‌هایی مفید است که در معرض خطر بیماری‌های تنفسی قرار دارند. گوجه فرنگی منبع خوبی از ویتامین سی و آنتی اکسیدان‌هاست و در پیشگیری از انواع سرطان‌ها نیز موثر است.

معجزه دانه‌های سویا

وزنتان و جلوگیری از پرخوری‌های عصبی کمک می‌کند. همچنین محققان دریافته‌اند بانوان میانسال یا نسه که سویا مصرف کرده‌اند کمتر دچار چاقی و اضافه وزن شده‌اند. دلیل هم این است که پس از یائسگی، به دلیل کاهش سطح استروژن خون، بانوان در معرض ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله سرطان سینه و چاقی قرار می‌گیرند و مصرف سویا می‌تواند به تنظیم هورمون در بدن آن‌ها کمک کند. از سوی دیگر مصرف روزانه ۱۰ الی ۲۰ میلی گرم سویا می‌تواند سبب جلوگیری از ابتلا به سرطان سینه شود. دانه سویا را می‌توانید به صورت خام، بوداده، شیر سویا، در خوراکی‌هایی، چون سوپ، سالاد و یا به شکل غذاهایی، چون توفو و تمپه مورد استفاده قرار داد. از روغن سویا نیز برای پخت و پز و طعم بخشیدن به سالاد می‌توان استفاده کرد. سویا دارای پروتئین بالا، ویتامین C، فولات، فیبر، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و تیامین است. البته مصرف زیاد سویا می‌تواند بر عملکرد غده تیروئید بانوان اثر بگذارد و سبب افزایش سطح هورمون تستوسترون (TSH) در بدن آن‌ها شود. سطح بالای هورمون تستوسترون می‌تواند سبب کم کاری غده تیروئید و مشکلات ناشی از آن شود.

آجیل سویا یکی از سالم‌ترین و مفیدترین تنقلاتی است که می‌توانید در برنامه غذایی خود جای دهید. دانه سویا حاوی ۴۰ درصد پروتئین و ۲۰ درصد روغن است و به سلامت قلب و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند. مصرف سویا می‌تواند باعث کاهش کلسترول بد خون (LDL) و تری گلیسیرید خون شود، زیرا از تجمع چربی در شریان‌های خونی جلوگیری می‌کند.

اما شاید یکی از مهم‌ترین فواید سویا، کمک به کاهش اشتها و کنترل وزن است. سویا با ایجاد احساس سیری و البته تأمین پروتئین مورد نیاز بدن شما، به کاهش



۴ اشتباه رایج در مراقبت از پوست

مصرف بیش از حد کرم: درست است که برای حفظ نرمی، رطوبت و درخشش پوست بهتر است از کرم‌های مناسب پوستتان استفاده کنید اما اگر جزو کسانی هستید که همیشه چند لایه کرم روی پوستتان دارند، ممکن است به سلامتی تان آسیب بزنید. موادی مثل رتینول، اسید سالیسیلیک و اسید گلیکولیک که در کرم‌ها هستند در طولانی مدت موجب التهاب پوست می‌شوند. بنابراین در مصرف هر محصول مراقبت پوستی که استفاده می‌کنید، اعتدال را حفظ کنید.

مصرف بیش از اندازه لایه بردارها: استفاده بیش از حد از لایه بردارها موجب ضعیف شدن پوست می‌شود و به عملکرد مقاومتی پوست آسیبی می‌رساند. لایه برداری زیاد پوست باعث می‌شود که پوست شما در مقابل عفونت‌ها و باکتری‌ها هیچ عکس العملی از خود نشان ندهد. حتی اگر این اتفاق نیفتد، پوست ملتهب شده و دچار پیری زودرس می‌شود.



پوست شما گرانبهاترین لباس شماست که باید بیش از هر چیز از آن مراقبت کنید. اما گاهی در مراقبت از پوست دچار اشتباهاتی می‌شوید که ممکن است زیبایی و طراوت پوست شما را از بین ببرد.

ضد آفتاب نزدن در روزهای ابری: کرم ضد آفتاب در هر شرایطی یک ضرورت است. هوای آفتابی و ابری هم ندارد. اگر بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بدون کرم ضد آفتاب زیر آسمان ابری قرار بگیرید، به مرور زمان پوست تان آسیب می‌بیند. بنابراین در زمستان، در هوای ابری و در هر شرایطی از کرم ضد آفتاب مناسب پوستتان استفاده کنید.

شستن صورت با آب گرم: آب گرم نه تنها به چربی‌های طبیعی پوست آسیب می‌رساند و موجب خشکی می‌شود بلکه پوست را ملتهب نیز می‌کند.

چرا نباید صبحانه را حذف کنید؟

همیشه تأکید شده که برای لاغر شدن هیچ کدام از وعده‌های غذایی را حذف نکنید اما هنوز کسانی که برای دریافت کالری کمتر قید صبحانه را می‌زنند، زیادند. برخلاف تصور این افراد، حذف صبحانه باعث کاهش وزن نمی‌شود. اگر تا زمان ناهار، هیچ غذایی میل نکنید، در حدود ۱۸ ساعت گرسنه می‌مانید. در این شرایط بدن در شرایط روزه‌داری ملایم قرار گرفته، تصور می‌کند با قحطی مواجه شده است و به جای مصرف کالری، تا آنجا که می‌تواند انرژی ذخیره می‌کند. در واقع واکنش بدن شما به حذف صبحانه، چاق تر شدن تان است. همچنین حذف صبحانه می‌تواند با وارد کردن استرس به بدن کارکرد هورمون‌ها را دچار اختلال کرده و سوخت و ساز آن را متوقف نماید. در مقابل، مصرف یک صبحانه سالم، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. حذف صبحانه همچنین روی قند خون اثر گذاشته و کسانی که به طور مرتب صبحانه نمی‌خورند ۲۰ درصد بیشتر در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. نخوردن صبحانه می‌تواند روی سلامت مغز نیز موثر باشد. از آنجا که مغز تان با گلوکز کار می‌کند، افت سطح قند خون بر اثر غذا نخوردن طولانی مدت می‌تواند روی عملکرد شناختی تان تأثیر بگذارد.



اگر قصد دارید رژیم غذایی سالم و کم کالری بگیرید بهتر است به جای صبحانه حجیم خوراکی مصرفی تان در وعده ناهار و شام را کاهش دهید. مطالعات نشان می‌دهد ۸۰ درصد زنانی که با استفاده از رژیم‌های غذایی، وزن خود را کم کرده و این کاهش وزن را بیشتر از یک سال حفظ کرده‌اند، صبحانه مصرف می‌کردند.

توصیه‌هایی برای ورزش در هوای آلوده

سنگین و اتوبوس‌ها در آن در حرکتند ندوید. - در ابتدای صبح یا بعد از غروب ورزش کنید. - در صورت امکان داخل خانه ورزش کنید. - اگر دچار اشکال تنفسی شدید، فوراً ورزش را متوقف کنید و به نزد دکتر بروید. - از باران و باد استقبال کنید چون در این شرایط آب و هوایی جریان باد ذرات بسیار ریز آلاینده‌ها را با خود می‌برد و شما دیگر در هنگام تحرک آن را استشاق نخواهید کرد. - از ورزش کردن در ساعات شلوغ و پرترافیک جدا پرهیز کنید هرچه تعداد خودروها و وسایل نقلیه در خیابان‌ها بیشتر باشد معنی آلودگی بیشتر هوا است. - پارک‌های بزرگ را برای ورزش کردن انتخاب کنید. هرچه بین شما و خیابان تعداد درختان بیشتری وجود داشته باشد، آلودگی هوا کمتر است. به یاد داشته باشید که درخت‌ها هوا را پاک می‌کنند. - در شرایط آلودگی بالای هوا، فضا‌های ورزشی باز نظیر استادیوم‌های ورزشی روباز و ایستگاه‌های ورزشی کنار خیابان‌های اصلی شهرها نمی‌تواند مکان مناسبی برای ورزش کردن باشد. - در شرایط آلودگی زیاد هوا، با ورزش در فضا‌های بسته نظیر سالن می‌توان اثرات آلودگی هوا هنگام ورزش را کاهش داد. - حتی الامکان در زمان‌هایی که آلودگی در بیشترین حد است بایستی از ورزش کردن و حتی فعالیت‌های روزانه خارج از منزل خودداری کرد.

این روزها که آلودگی هوای پایتخت یک خط درمیان در وضعیت هشدار قرار می‌گیرد، دیگر حتی برای فعالیت‌های مفید سابقان هم باید بهای گزافی بپردازید. ورزش کردن در هوای آلوده، بیشتر از آن که به سود شما باشد، برای تان خطرناک است اگر در شهری زندگی می‌کنید که هوای آلوده دارد برای ورزش کردن این توصیه‌ها را به خاطر بسپارید. - آلوده‌ترین و بدترین زمان برای تحرک و ورزش، زمانی است که آسمان ابری و خیابان‌ها مملو از ماشین است. در زمان شلوغی ترافیک صبح و حداقل ۲ ساعت پس از شلوغی بعد از ظهر ورزش نکنید. - نزدیک جاده‌ها و خیابان‌هایی که کامیون‌های



مطمئن باشید برای هر شرایطی راهی وجود دارد. البته زمانی هست که راه حل ها وجود دارند و امکان تغییر وجود دارد اما این کار به سادگی انجام پذیر نیست چون نیاز به صرف زمان طولانی، پول و یا پذیرش ریسک های بزرگ دارد. اگر احساس می کنید نمی توانید به راحتی تغییری در مسیر زندگی تان ایجاد کنید خوب است که لااقل تمرین کنید با مدیتیشن، ورزش، انجام یوگا، تمرین کنترل تنفس، توجه به سلامت بدن و روان، انرژی منفی ای که در درونتان جمع شده است را تخلیه کنید.

* از خشم برای ایجاد تعادل در تنش ها استفاده کنید

خشم همیشه با جروبخت و درگیری همراه است. اگر احساس می کنید هر زمان دچار خشم می شوید با دیگران درگیری های فیزیکی و لفظی پیدا می کنید این به معنای آن است که شما نیاز به خود آگاهی دارید. در این صورت باید یاد بگیرید که از روش های سودمند برای پیشگیری از تنش ها استفاده کنید.

باید تمرین کنید در آن هنگام آرامتر حرف بزنید، درست نفس بکشید، به موقع سکوت کنید و صدایتان را پایین بیاورید. شما ممکن است احساس کنید که برای کنترل خشم تان باید روی حالت های چهره، چشم ها و تکان دادن بدن نیز کار کنید.

علاوه بر این لازم است که همواره موضوعات را از منظر دیگران ببینید بدون اینکه بخواهید آنها را با پیش فرض های خود که معمولاً از روی عصبانیت شکل گرفته اند قضاوت کنید. یادتان باشد که اگر کسی باعث خشم تان شده همیشه این کار را از روی عمد و با هدف آسیب زدن انجام نمی دهد.

بسیاری از آدم ها از عواقب حرف و رفتار خود آگاه نیستند. بسیاری از افراد به احساسات و خواسته های دیگران بی توجه هستند بنابراین اغلب بدون توجه دقیق کاری را می کنند یا حرفی را می زنند که باعث ناراحتی می شود. در یک دنیای ایده آل خوب بود که همه متوجه همه چیز بودند اما واقعیت این است که اینگونه پیش نمی رود.

* خشم انگیزه ای برای رشد

خشم می تواند یک مشکل باشد اما در هر صورت این بخشی از موجودیت شماست. اگر فکر می کنید به راحتی دچار خشم می شوید آن را به عنوان فرصتی در نظر بگیرید برای اینکه خودتان را بهتر بشناسید.

این خشم به شما می آموزد که باید عادت را در خودتان تغییر بدهید و آنقدر قوی شوید که به راحتی در برابر هر اتفاقی از کوره در نروید. آگاهی شما به خشم راهی است برای اینکه روی اعتماد به نفس خود کار کنید، این خشم می تواند فرصتی باشد برای اینکه به یک انسان صبور، قوی و خود آگاه تبدیل شوید. آدمی که احساساتش را می شناسد و می تواند آن را به نفع خودش به کار ببرد.



چگونه از خشم به یک حال خوب گذر کنیم؟

• ریحانه دوستدار

هیچ چیز مثل یک آدم عصبانی و پریشان باعث ترس و نگرانی دیگران نمی شود. با این حال خشم دایماد در موقعیت های مختلف گریبان آدم ها را می گیرد. توصیه کردن به دیگران برای اینکه خشمگین نباشند و یا آن را کنترل کنند کار ساده ای است اما واقعیت این است که در شرایطی که بسیاری از افراد به دلیل انواع فشارهای روحی، عاطفی و جسمی که ناشی دشواری های زندگی است دچار ناراحتی و استرس هستند توصیه ها ممکن است تأثیر گذار نباشند.

کم طاقتی در برابر مسائل ناخوشایند و از کوره در رفتن و خشمگین شدن به این معناست که شما نمی توانید از احساسات منفی ای که در درون خود گرفتار شده اید خلاص شوید. این یک انرژی تخلیه نشده است که شامل احساسات و افکار منفی است که نیاز به آزاد شدن دارند. آدم خشمگین نسبت به خودش و دیگران احساس بدی دارد و آن را زمانی که شرایط مهیا باشد به بدترین شیوه ابراز می کند.

اما آیا می شود این خشم ناشی از احساسات منفی را به یک چیز خوب تبدیل کرد؟ آیا همیشه خشم به معنای ابراز احساسات منفی در جهت آزار و آسیب زدن به دیگران است؟

* نگرش مثبت به احساس خشم

خشم در همه موجوداتی که دارای احساس

هستند وجود دارد و این احساس چیزی است که در روند تکامل شکل گرفته است. خشم چیزی است که موجود دارای احساس برای بقا به آن نیاز دارد. ما باید برای بقای خود به شکل موثری در موقعیت های مختلف واکنش نشان بدهیم. اگر ما احساس تهدید، حمله، ناامیدی و یا ضعف کنیم باید چیزی وجود داشته باشد که بتوانیم به کمک آن از وقوع حادثه ناخوشایند جلوگیری کنیم. خشم به ما کمک می کند تا بقا پیدا کنیم.

اما خشم نقش دیگری نیز در زندگی انسان ها دارد. جنیفر لارنر، روانشناسی که در حوزه خشم و ترس کار می کند می گوید خشم واکنشی است که در نهایت می تواند به شادی و رضایت افراد منجر شود. این یعنی یک فرد عصبانی در پس زمینه دیدگاهی مثبت نسبت به خطرات دارد که می تواند از آن برای تغییر عادات بد و سازگاری آن با یک عادت خوب استفاده کند.

* راز خشمی که می تواند به شیوه مثبت به کار

برود

وقتی شما عصبانی و خشمگین هستید چیزی وجود دارد که احساس می کنید نادرست است و این مساله باعث عصبانیت و خشم شما شده است. خوب که فکر کنید متوجه می شوید که عامل خشم شما در واقع چیزی است که می خواهید تغییر کند چون آن را خوب نمی دانید. برای اینکه خشم به یک ابراز

احساسات سهمگین تبدیل نشود باید یاد بگیرید که به جای توجه به عامل خشم به آنچه واقعاً نیاز دارید توجه کنید.

این رئیس احمق شما نیست که باعث شده خشم خود را بر سر یک آدم بی ربط خالی کنید. چیزی که باعث شده شما عصبانی شوید این است که مثلاً چیزی در رابطه کاری شما با رئیس باید تغییر کند. شما حق دارید نسبت به رفتار ناعادلانه ای که در محیط کار با شما شده است خشمگین باشید. اما از این انرژی ایجاد شده در درون خود برای تغییر مساله آزاردهنده استفاده کنید نه اینکه آن را بر سر دیگرانی که ربطی هم به موضوع ندارند خالی کنید.

* تشخیص دلایل خشم

این که بخواهید همواره نسبت به دلایل خشم خود آگاه شوید کار ساده ای نیست. خیلی وقت ها خشم پنهان شما ناشی از عوامل مختلف به ظاهر کوچکی است که روی هم تلنبار شده است. با این حال این کار نشدنی نیست.

کافی است زمانی را صرف جستجوی عواطف، احساسات و افکار تان بکنید. به این فکر کنید که چه چیزهایی باعث آزار و اذیت تان شده است. روی آنچه باعث ایجاد احساسات ناخوشایند می شود تمرکز کنید و دلایل را پیدا کنید.

پس از آنکه متوجه شدید چه چیزهایی باعث خشم تان شده است برای تغییر شرایط اقدام کنید.

۰۰۰ یافته های روانشناسی

دوزبانه بودن و کاهش ابتلا به آلزایمر

محققان کانادایی می گویند دانستن زبان دوم مناطقی از مغز را که معمولاً در بیماران آلزایمر تحت تأثیر قرار گرفته، تقویت می کند.

آنها با اسکن مغز افراد چندزبانه و تک زبانه که همگی مبتلا به بیماری آلزایمر بودند در یافتند دانستن زبان دوم ممکن است به کاهش تأثیرات اختلالات مغزی کمک کند.

گروه تحقیقاتی ام. آر. آی جامع مغز ۹۴ فرد مورد مطالعه قرار دادند. از میان این ۹۴ نفر، ۳۴ نفر از آنها تک زبانه و مبتلا به اختلال شناختی بودند، ۳۴ نفر چندزبانه و مبتلا به اختلال شناختی بودند، ۱۳ بیمار تک زبانه و مبتلا به آلزایمر و ۱۳ بیمار نیز چندزبانه و مبتلا به آلزایمر بودند.

دانشمندان توجه ویژه ای به مناطق کنترل زبان و شناخت در لوب پیشانی مغز، همراه با ساختارهای محیطی مرتبط با حافظه در لوب پیشانی میانی داشتند، چرا که این مناطق در بیماران مبتلا به اختلال شناختی و آلزایمر آسیب می بیند.

آنها متوجه شدند در بیماران چند زبانه ضخامت و چگالی بافت در این مناطق بیشتر از بیماران تک زبانه بود.

۰۰۰ توصیه های عاشقانه

حد و مرز روابط بعد از ازدواج

وقتی ازدواج می کنید یکی از دغدغه های ذهنی شما بخصوص در یکی دو سال اول زندگی مشترک، حد ارتباط با دوستان و خانواده هایتان است.

چیزی که گاهی باعث بروز اختلاف بین زن و شوهر می شود و تا زمانی که به درک مشترکی از شکل گیری خانواده جدیدتان نرسید، حل نخواهد شد. گاهی زوج ها از این که همسرشان با دوستان خود وقت می گذراند شاکی می شوند. اما

یادتان باشد، با هم بودن شما در ازدواج به معنی به هم چسبیدن نیست و ازدواج هیچ گاه نباید باعث شود شما با خانواده و دوستان قطع رابطه کنید.

هیچ ایرادی ندارد که بعد از ازدواج گاهی با دوستان دوران تجردتان بیرون بروید، تنها به خانه والدینتان بروید یا همسرتان را قدری با خانواده خودش تنها بگذارید.

شما با ازدواج نسبت به رابطه تان مسئولید و باید مسئولانه زندگی تان را برنامه ریزی کنید اما در مقابل پیوندهای خودتان هم مسئولیت دارید و باید روابط اجتماعی تان را تا حدی که به زندگی مشترکتان صدمه نزنند حفظ کنید.



کودک و خشونت‌های رسانه



• ریحانه دوستدار

*دوستان و همبازی‌ها را بشناسید

فرزندتان در مدرسه با چه کسی یا کسانی دوست است؟ آیا دوست خاصی در بین دوستان او هست که خوراک خشونت و محتوای نامناسب را در اختیارش قرار می‌دهد؟ آیا ممکن است خواهر یا برادر بزرگتر چیزی درباره این موضوعات به او گفته باشند؟ یک راه کار این است که ابتدا این مساله را با والدین دوست کودک مطرح کنید اما اگر این راهکار برایتان عملی نیست سعی کنید کودک را بدون اجبار و فشار به سوی دوستی با کودکان دیگر ترغیب و تشویق کنید. البته شما همه همکلاسی‌ها و دوستان کودک را نمی‌شناسید اما اگر دوست صمیمی کودک کسی است که زنگ خطر را به صدا درآورده او را به سمت دوستی‌های سالم‌تر تشویق و هدایت کنید.

*محتوای ابررسی کنید

قبل از اینکه یک سی دی بازی جدید یا فیلم جدیدی را بخرید و یا یک بازی جدید را روی تبلت یا گوشی تلفن کودک نصب کنید ابتدا محتوای آن را کاملاً بررسی کنید. پیش از هر چیز خوب است محدودیت‌هایی در دسترسی به وب سایت‌ها ایجاد کنید. مثلاً برای دانلود برنامه‌ها از یک سایت رمز عبوری تعریف کنید که فقط در اختیار خودتان باشد تا کودک به راحتی هر چیزی را تماشا نکند. علاوه بر این بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی آشکارا مفاهیم خشونت آمیزی را القا می‌کنند. ممکن است این برنامه مورد علاقه شما یا همسران باشد اما در صورت کودک در معرض آن قرار دارد. پیش از اینکه به تماشای یک فیلم یا سریال بنشینید محتوای آن را کاملاً بررسی کنید. همین روش را برای

مدیریت و هدایت آنچه کودکان می‌بینند در دنیای رسانه امروز کار ساده‌ای نیست. با وجود انواع وسایل و ابزارهای ارتباطی، برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌ها و کلیپ‌ها و بازی‌های پارانه‌ای نظارت بر محتوای آنچه کودکان تماشا می‌کنند نمی‌تواند هم کار ساده‌ای باشد. حتی اگر بخواهید همه چیز را در خانه محدود کنید و کودک را در خلا نگه دارید او در مدرسه یا در خانه دوست و آشنا با محتوای نامناسب، اغلب خشونت‌آمیز و بی ارزش مواجه می‌شود. اگر در خانه هم بر همه چیز نظارت کنید نمی‌توانید روابط او با دیگران و موقعیت‌های دیگری که او در معرض محتوای نامناسب قرار می‌گیرد را کنترل کنید.

اگرچه نمی‌توانید به طور مطلق جلوی هر نوع خشونت رسانه‌ای و سایبری را بگیرید اما می‌توانید میزان دریافت‌های خشونت‌آمیز را کم کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند خشونت رسانه‌ای مثل فیلم‌ها و نمایش‌های تلویزیونی در روان کودک اثر منفی ماندگاری دارند و بسیاری از تحقیقات ثابت کرده‌اند خشونت در رسانه‌ها احتمال ایجاد پرخاشگری را بیشتر می‌کند و باعث کاهش همدلی و حس دوستی در کودکان و افزایش رفتارهای ناهنجار، مخرب و رفتارهای ضد اجتماعی دیگر می‌شود. پدر و مادر چطور می‌توانند کودک را از خشونت و آزارهای جنسی رسانه‌ها دور نگه دارند؟ چند راهکار برای کنترل محتوای برنامه‌ها و نظارت بر کودکان را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

رد و بدل شدن اطلاعات را به هیچ وجه بگیری. این می‌تواند دیدگاه آنها باشد. اما شما هم برداشت متفاوت خودتان را دارید. مهم است که بتوانید الگوی خودتان را پیاده کنید.

مهم‌ترین چیز این است که با وجود احترام به عقاید مختلف و انتخاب‌ها افراد آنها را نسبت به این مساله آگاه کنید. این دخالت یا قضاوت زشت در امور دیگران نیست. از آنها بخواهید یک فیلم نامناسب را جلوی کودکان تماشا نکنند و جلوی تماشای خشونت را بگیرند. در این صورت احتمال اینکه کودکان هم در معرض خشونت‌ها قرار بگیرد کمتر می‌شود. چون این یک تلاش جمعی برای ایجاد محدودیت برای همه کودکان است.

همیشه از مزایای محدودیت‌های رسانه‌ای با دیگران حرف بزنید. تأثیر این محدودیت‌ها در ایجاد رفتارهای مثبت اجتماعی کودکان، ادبیات و حتی نحوه و میزان خوابشان مشخص و محرز است.

*حرف زدن از ارزش‌های خانوادگی

برای هدایت و کنترل فرزندتان همیشه لازم نیست محدودیت ایجاد کنید. همین که روش درست زندگی کردن را هم یاد کودکان بدهید می‌تواند بسیار موثر باشد. حرف زدن درباره ارزش‌های خانوادگی و اخلاقی یک راه برای هدایت کودک است تا آگاهانه به سراغ محتوای خشونت‌آمیز نرود.

رسانه‌ها قدرت زیادی در تأثیرگذاری برای کودکان دارند. آنها می‌توانند زندگی و دنیای کودک را به شیوه خودشان تعریف کنند. اما هر قدر شما بیشتر وارد معرکه شوید تأثیر رسانه‌ها کمتر خواهند شد. هرچه باشد کودکان بیشتر به حرف والدینشان گوش می‌دهند. با هم درباره ارزش‌های اخلاقی حرف بزنید و به کودک بگویید این ارزش‌ها در چه فیلم‌ها و کارتون‌هایی تأکید شده‌اند و یا در چه بازی‌ای نقض شده‌اند. به کودک بگویید چرا از نظر شما خشونت‌های رایج در یک بازی غیر قابل قبول است و دقیقاً چه چیزی در این بازی بد است.

*حرف زدن درباره محتوا

علاوه بر این که باید ارزش‌های اخلاقی و خانوادگی را مطرح کنید خوب است با کودک محتوای برنامه‌ها را هم بررسی کنید. با هم یک کارتون یا فیلم را تماشا کنید و درباره‌اش حرف بزنید.

از او بپرسید این فیلم یا بازی چه تاثیری روی او داشته و یا چه چیزی باعث می‌شود به یک بازی استراتژیک کمی خشن جذب شود. همیشه تاجایی که می‌توانید کودک را در تماشای برنامه‌ها همراهی کنید و حتماً درباره محتوای آن باهم حرف بزنید.

کودک را با رسانه‌ها تنها نگذارید. خشونت‌ها به کودک بسیار نزدیک هستند و کاملاً در دسترس قرار دارند. به کودک بگویید نگران چه هستید و چرا تلاش می‌کنید بر ابزارهای فناوری نظارت کنید. در یک توضیح مختصر می‌توانید مساله را با خود کودک هم در میان بگذارید و یادش بدهید خودش در برابر خشونت‌های احتمالی از خودش محافظت کند.

کارتون‌ها و بازی‌ها به کار ببرید. اگر نمی‌خواهید یک دفعه موقع تماشای یک فیلم یا سریال جلوی فرزندتان با یک صحنه نامناسب شگفت زده شوید قبلاً یک بار در تنهایی فیلم یا سریال را بررسی کنید. قبل از اینکه یک وب سایت را باز کنید مطمئن شوید که تصاویر خشونت‌آمیز و نامناسب دیگر ندارد. پیش از باز کردن یک فیلم کوتاه که دوستان برایتان فرستاده ابتدا به تنهایی و با صدای کم تماشا کنید.

*شما همه چیز را نمی‌دانید

سطح آگاهی افراد نسبت به موضوعات به روز و جدید متفاوت است. ممکن است شما خودتان خیلی اهل رسانه نباشید به همین دلیل اطلاع زیادی از محتوای رسانه‌ها نداشته باشید. این که شما نمی‌دانید یا توجهی نداشته‌اید به این معنا نیست که چیزی در این زمینه وجود ندارد.

خوب است با والدین دیگر درباره این موضوع حرف بزنید و اطلاعات بیشتری از خشونت‌های رایج در دنیای رسانه و فضای سایبری به دست بیاورید. شاید آنها چالش‌های خودشان درباره مفهوم مناسب یا نامناسب را با شما در میان بگذارند و راهنما را برای درک و شناخت بیشتر مساله باز کنند. به همین اندازه شما می‌توانید برای دیگران آگاهی رسان باشید.

*روش خودتان را داشته باشید

خانواده‌ها با هم متفاوت‌اند در عین اینکه آنها می‌توانند اطلاعات زیادی درباره محتوای رسانه‌ها در اختیاران بگذارند اما دیدگاه‌های افراد با هم فرق دارد. بعضی از والدین اجازه می‌دهند کودکان هر فیلمی را ببینند و هر برنامه‌ای را تماشا کند و فکر می‌کنند این اقتضای زمان است و نمی‌توانند جلوی

اشتباهات رایج

باید و نبایدهای استفاده بچه‌ها از اینترنت

در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که جدا کردن فرزندان از اینترنت غیر ممکن است. اما به جای این که فرزندتان را در فضای مجازی آزاد بگذارید بهتر است قواعد استفاده درست از اینترنت را به او آموزش دهید. به فرزندتان بگویید فقط در حضور شما و در ساعتی که مشخص کرده‌اید می‌تواند به اینترنت وصل شود.

به او بیاموزید خطر غریبه‌ها در فضای مجازی کمتر از دنیای واقعی نیست و او نباید با غریبه‌ها چت کند.

بارگذاری اطلاعات شخصی برای فرزندان زیر ۱۸ سال باید ممنوع باشد و این شامل عکس‌ها و اطلاعات شخصی می‌شود. همچنین فرزند شما تا قبل از سن ۱۶ سالگی نباید ایمیل و صفحه شخصی داشته باشد.

در واقع ساختن اکانت شخصی در فیس بوک و توئیتر و اینستاگرام و همچنین داشتن حساب کاربری در پیام‌رسان‌هایی مثل تلگرام در سنین بحرانی کودکی و نوجوانی می‌تواند در درازمدت باعث شود که فرزندتان بگوید که می‌تواند از حساب کاربری یا ایمیل شما برای انجام کارهای مهم شخصی‌اش مثل پیام دادن به دوستانش استفاده کند.

بچه‌ها و پیاخته‌ها

کودکان زیر پنج سال نیاز به ورزش دارند

بررسی‌های اخیر نشان داده که حتی کودکان زیر ۵ سال باید ورزش کنند و در طول روز فعالیت بدنی داشته باشند. متخصصان بیمارستان کودکان «اوتاوا» می‌گویند کودکان یک تا ۴ سال باید حداقل سه ساعت در طول روز فعالیت فیزیکی داشته باشند.



اما این در حالی است که تنها ۱۳ درصد از کودکان پیش دبستانی به اندازه کافی ورزش می‌کنند. بهتر است کودکان فعالیت‌هایی با شدت زیاد داشته باشند، حتی نوزادانی که هنوز نمی‌توانند راه بروند می‌توانند حداقل ۳۰ دقیقه بر روی زمین بخورند یا چهار دست و پا راه بروند تا فعالیت کافی را داشته باشند. انجام این فعالیت‌ها باعث می‌شود که عضلات کودک قوی‌تر شود.

در صورتی که کودکان قبل از سنین پنج سالگی بیش از حد تلویزیون تماشا کنند احتمال دارد که زمان صحبت کردن آنها به تأخیر بیفتد و قدرت تمرکز آن کاهش یابد. بنابراین آنها دیرتر برای مدرسه آماده می‌شوند. همچنین کودکان زیر پنج سال نباید بیش از یک ساعت به صورت مداوم بنشینند.





چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۱ اسفندماه ۱۳۵۶ (برابر با ۲۲ ربیع الاول ۱۳۹۸، ۲۰ مارس ۱۹۷۸) نقل شده است.

مقررات استخدامی زنان دگرگون شد

مقررات استخدامی زنان شاغل در وزارتخانه‌ها و مؤسسات دولتی دگرگون شد و زنان کارمند می‌توانند حداکثر تا ۳ سال بطور غیر تمام وقت در محل خدمت خود کار کنند.

آئین‌نامه اجرایی خدمت غیر تمام وقت زنان کارمند در هیأت وزیران تصویب شد. براساس مقررات این آئین‌نامه زنان کارمندی که دارای فرزند می‌شوند از تاریخ پایان مرخصی مربوط تا پایان سومین سال عمر فرزند خود می‌توانند از سازمان محل خدمتشان تقاضا کنند که خدمت آنان به خدمت غیر تمام وقت تبدیل شود. تعیین ساعات کار غیر تمام وقت زنان کارمندان و تغییر آن با اعلام قبلی و با توافق کارمند و سازمان متبوع صورت می‌گیرد.

ساعات کار غیر تمام وقت به صورت پاره وقت در ساعات روزانه خدمت خواهد بود.

اولین خانه خالی ۳ ماه دیگر اجاره داده میشود

امروز اعلام شد که گرچه تعیین تاریخ دقیق اجاره دادن اولین خانه‌های خالی در تهران از سوی شهرداری ممکن نیست، اما بهر حال اجاره دادن این خانه‌ها در بهار سال آینده شروع خواهد شد.

مسئولین شهرداری پایتخت در یک جلسه مطبوعاتی که دیروز در دفتر مشاور شهر دار تهران ترتیب یافته بود خاطر نشان کردند با توجه به ضوابط قانونی، و طرح زمان‌بندی شده‌ای که در آئین‌نامه اجرایی قانون تکمیل و اجاره خانه‌های خالی پیش‌بینی شده است، مالکین خانه‌های خالی در تهران ظرف سه ماه از ابلاغ قانون مزبور به شهرداری پایتخت فرصت داشتند که وضعیت ساختمان مورد نظر خود را به شهرداری منطقه اطلاع دهند.

بنابراین پیش‌بینی میشود نخستین خانه‌های خالی در اواخر بهار آینده برای اسکان مستأجران شهرداری در اختیار آنها قرار خواهد گرفت.

سفارت ایران در برلین شرقی اشغال شد

سفارت ایران در برلین شرقی توسط عده‌ای اشغال شد و بدنای آن دولت ایران رسماً بدولت جمهوری دمکراتیک آلمان اعتراض کرد. دولت ایران ضمن این اعتراض خواستار تعقیب فوری خرابکاران طبق قوانین جمهوری دمکراتیک آلمان شد. یادداشت اعتراض ایران توسط سفیر ایران در برلین شرقی به وزارت خارجه جمهوری دمکراتیک آلمان تسلیم شد. در عین حال مقامات دولت جمهوری دمکراتیک آلمان از حمله بدفتر سفارت شاهنشاهی ایران در برلین شرقی عمیقاً ابراز تأسف کردند و اعلام کردند سرگرم رسیدگی به این واقعه هستند.

تعدادی واحد صنعتی در خوزستان تأسیس میشود

با کمک و مشارکت شرکت ملی نفت و بخش خصوصی واحدهای صنعتی کوچک در مناطق مختلف خوزستان تأسیس خواهد شد. این واحدها کالاهای مورد احتیاج شرکت ملی نفت و مردم منطقه را تولید و عرضه خواهند کرد.

هوشنگ انصاری رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت ملی نفت ایران طرح را در نشست که با استاندار خوزستان و اعضای انجمن‌های شهر، شهرستان و استان در سالن «کوروش کبیر» اهواز برگزار شد در میان گذارد که مورد تأیید و قبول قرار گرفت.

گزارش خبرنگار ما حاکی است: در حال حاضر شرکت ملی نفت سالانه قریب یک میلیارد دلار کالاهای مصرفی با سرمایه‌ای وارد میکند.

عقیم شدن کارگران بندر عباسی رد شد

سازمان انرژی اتمی ایران ادعای کارگران شرکت «جی‌آی‌ای» ایتالیایی را که در بندرعباس برای شرکت توانیر (شرکت تولید و توزیع برق سراسری کشور) کار میکنند رد کرد و یادآور شد که کارگران مذکور دچار پرتوزدگی نشده، خون، هورمون و اسپرم و کروموزوم آنها سالم است و به این ترتیب پس از حدود دو ماه گفتگو در این مورد عقیم شدن کارگران مذکور رسماً تکذیب شد.

همکاریهای ایران و مغرب گسترش مییابد

فردا (جمعه ۱۲ اسفندماه) ملت دوست و برادر مراکش هفدهمین سالگرد سلطنت اعلیحضرت ملک حسن دوم را جشن می‌گیرد. کشور مغرب که قبل از ظهور اسلام مهد تمدنی قدیمی بود از قرن هفتم میلادی به یکی از مهمترین کانون‌های تمدن عرب و مسلمان تبدیل شد.

قاپ امروز



زیباترین لنگرگاه در مراکش/مهر

سرایه

گاه سوی وفا روی گاه سوی جفا روی
آن منی کجای روی بی تو به سر نمی شود
دل بنهند برکنی توبه کنند بشکنی
این همه خودتومی کنی بی تو به سر نمی شود
بی تو اگر به سر شدی زیر جهان زبر شدی
باغ ارم سقر شدی بی تو به سر نمی شود
گر تو سری قدم شوم ورتو کفی علم شوم
ور بروی عدم شوم بی تو به سر نمی شود
خواب مرا بیستهای نقش مرا بیستهای
وزهمام گسسته‌ای بی تو به سر نمی شود
گر تو نباشی یار من گشت خراب کار من
مونس و غمگسار من بی تو به سر نمی شود

مولوی

بی همگان به سر شدی بی تو به سر نمی شود
داغ تو دارد این دلم جای دگر نمی شود
دیدم عقل مست تو چرخه چرخ پست تو
گوش طرب به دست تو بی تو به سر نمی شود
جان تو جوش می کند لذت نوش می کند
عقل خروش می کند بی تو به سر نمی شود
خمر من و خمار من باغ من و بهار من
خواب من و قرار من بی تو به سر نمی شود
جاه و جلال من تویی ملک و مال من تویی
آب زلال من تویی بی تو به سر نمی شود

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

۴۶۵۱

در خور و شایسته	تابلویی از پل سزان	گنگ جزیره روسیه	جانشین و عوض	حل ۴۶۵۰
فرزندان	همراه خاک	↓	↓	↓
مارکی بر و انت	صومعه	↓	↓	↓
رنگ آسمان	چنار	↓	↓	↓
مسرت و الفوس عدد حرکت	اثر رطوبت نوعی میل	↓	↓	↓
مملو آشکار	نام ترکی شهری در اردبیل	↓	↓	↓
مترجم و علامه ایرانی	از روی قصد دفع مزاحم	↓	↓	↓
عتیقه پایتخت تبریز	نوعی کبک خنده آور	↓	↓	↓

امروز در تاریخ

برخی دلایل پیروزی ایرانیان در جنگ حران

یک قسمت از مذاکرات جلسه سوم مارس سال ۵۲ پیش از میلاد سنای روم حاوی اظهارات چند افسر رومی در باره شکست نظامی از ایران در جنگ کاره (حران) بود که در بهار سال ۵۳ پیش از میلاد (حدود ۹ ماه قبل از آن) صورت گرفته بود و ضمن آن کراسوس کنسول روم کشته شد. اظهارات افسران شکست خورده رومی در سنای این امپراتوری به این شرح در تاریخ روم آمده است: "سپهبد سورنا فرمانده ارتش ایران در این جنگ از تاکتیک و سلاح های تازه استفاده کرد. هر سرباز سوار ایرانی با خود مشک کوچکی پر از آب حمل می کرد و مانند ما دچار تشنگی نمی شد. سربازان ایرانی به نوبت و با تاکتیک خاصی که برای ما تازگی داشت از میدان [نبرد] خارج می شدند و به استراحت می پرداختند. سواران ایران قادر به تیراندازی از پشت سر هستند که ما تجربه آن را نداریم. ایرانیان کمانهای تازه اختراع کرده اند که با آنها توانستند پای پیادگان مارا که با سپرهای بزرگ در برابر آنان و برای محافظت از سوارانمان قلعه درست کرده بودیم به زمین بدوزند. و..."

عدم فروش هواپیمای نظامی به ایران توسط انگلستان

دولت انگلستان سوم مارس ۱۲ اسفند ۱۳۱۸ درخواست دولت وقت ایران را برای فروش هواپیمای نظامی رد کرد. نیروی هوایی ایران سال ها پیش از آن با خرید هواپیما از آلمان و روسیه شوروی تأسیس شده بود. دلخوری انگلیسی ها بیشتر از این بابت بود که ایران با کمک ایتالیای موسولینی برای خود یک نیروی دریایی کارآمد به وجود آورده و در خلیج فارس موی دماغ انگلستان شده بود. به علاوه، تمایل به آلمان در بسیاری از مقامات وقت ایران دیده می شد.

گسترش تظاهرات و اجتماعات برای ملی شدن نفت

اجتماعات تهران با هدف درخواست لغو قرارداد نفت با انگلستان و ملی کردن صنعت نفت در ۱۲ اسفند ۱۳۲۹ بیش از روزهای دیگر بود و چهار روز بعد رزم آرا نخست وزیر که مخالف ملی شدن نفت بود جان خود را بر سر این مخالفت گذارد. در این اجتماعات از هر گروهی — ملی گرا، مذهبیون و کمونیست — دیده می شد.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو

۲۱۳۸

۷				۱					

۸	۶	۲	۹	۷	۵	۳	۴	۱	
۳	۴	۱	۸	۶	۲	۹	۷	۵	
۹	۷	۵	۳	۴	۱	۸	۶	۲	
۲	۸	۶	۵	۱	۹	۷	۳	۴	
۷	۹	۳	۲	۸	۴	۵	۱	۶	
۵	۱	۴	۶	۳	۷	۲	۸	۹	
۴	۲	۸	۷	۵	۶	۱	۹	۳	
۶	۳	۹	۱	۲	۸	۴	۵	۷	
۱	۵	۷	۴	۹	۳	۶	۲	۸	

حل ۲۱۳۷